Susan Forward

Toksiški tėvai



Kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti savo gyvenimą

Susan Forward
Craig Buck

Toksiški tėvai

Kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti savo gyvenimą

Iš anglų kalbos vertė
Ieva Šimkuvienė



VILNIUS 2014

UDK 159.922
Fo-159

Versta iš:
Susan Forward with Craig Buck
Toxic Parents. Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life
Bantam Books, 2002

ISBN 978-5-415-02364-6

Savo vaikams

Turinys

Įžanga

> Aišku, tėvas mane mušdavo, tačiau tai darydavo tik tam, kad neišklysčiau iš doros kelio. Nesuprantu, kaip tai susiję su mano griūvančia santuoka.
>
> Gordonas

Trisdešimt aštuonerių metų Gordonas, daug pasiekęs ortopedas, pas mane apsilankė tuomet, kai po šešerių metų santuokos jį paliko žmona. Jis be galo troško ją susigrąžinti, tačiau ji tvirtino, kad apie grįžimą negali būti ir kalbos, jei jis nesikreips į specialistus dėl savo nevaldomo elgesio. Ją gąsdino staigūs jo pykčio priepuoliai ir sekino nuolatinis kabinėjimasis. Gordonas žinojo, kad yra ūmaus būdo ir kartais nevengia priekabių, tačiau negalėjo patikėti, kad žmona būtų galėjusi jį palikti.

Paprašiau Gordono papasakoti apie save. Kartais jį pertraukusi užduodavau keletą klausimų. Kai paklausiau jo apie tėvus, jis šyptelėjo ir ėmė juos susižavėjęs girti, ypač tėvą – visame JAV Vidurio Vakarų regione garsų kardiologą:

> – Jei ne jis, nebūčiau tapęs gydytoju. Jis – pats geriausias. Visiems savo pacientams jis – tarsi šventasis.

Paklausiau, kokie jo santykiai su tėvu dabar. Nervingai šyptelėjęs, jis atsakė:

– Puikiai sutarėme... Iki tol, kol užsiminiau, kad norėčiau studijuoti holistinę mediciną. Galima buvo pamanyti, kad ruošiuosi tapti žudiku maniaku. Apie tai pasisakiau prieš tris mėnesius, ir dabar kaskart mums susitikus jis pradeda bambėti, jog į medicinos mokyklą mane išleido ne tam, kad užsiiminėčiau gydymu įtaiga. Vakar kaip reikiant susipykome. Įsižeidęs jis rėžė man, kad daugiau nebenori manęs matyti akyse. Jaučiausi įskaudintas. Net nežinau... Gal mintis apie holistinę mediciną ne tokia ir gera.

Pastebėjau, kad Gordonas, pasakodamas apie savo tėvą, kuris akivaizdžiai buvo ne toks nuostabus, kaip man buvo bandoma įteigti, ėmė nervingai gniaužyti rankas. Susizgribęs dėl savo elgesio, jis susivaldė suremdamas plaštakas pirštų galais, kaip dažnai daro profesoriai, sėdėdami prie stalo. Gali būti, kad šį įprotį jis buvo perėmęs iš tėvo.

Paklausiau Gordono, ar jo tėvas visuomet elgėsi taip despotiškai.

– Ne, nepasakyčiau. Na, jis dažnai šaukdavo ir rėkdavo, retkarčiais, kaip ir visi vaikai, gaudavau lupti, bet negalėčiau teigti, kad jis buvo žiaurus.

Man neprasprūdo pro ausis vos pastebimai pasikeitęs jo balsas, jam tariant „gaudavau lupti“. Paprašiau, kad apie tai jis papasakotų daugiau. Paaiškėjo, kad tėvas „jį lupdavo“ du arba tris kartus per savaitę diržu! Gordonui nereikėjo smarkiai nusikalsti, kad tėvas griebtųsi diržo: atsikalbinėjimas, žemesnis trimestro pažymys arba neatliktas darbas buvo gana rimti nusižengimai. Be to, Gordono tėvas nesuko galvos, kaip muša savo vaiką: Gordonas prisiminė smūgius ant nugaros, kojų, rankų ir sėdmenų. Paklausiau, ar fiziškai tėvas smarkiai jį sužalodavo.

Gordonas: Nei kraujo, nei rimtesnių pakenkimų nebūdavo, viskas baigdavosi gerai. Jis tiesiog rūpinosi, kad neišklysčiau iš doros kelio.

Siuzana: Bet juk jūs jo bijojote, ar ne?

Gordonas: Mirtinai bijojau, bet argi ne taip būna visiems vaikams?

Siuzana: Gordonai, ar norėtumėte, kad ir savo vaikams keltumėte tokius pačius jausmus?

Nusukęs žvilgsnį Gordonas pradėjo nejaukiai muistytis. Prisitraukusi arčiau savo kėdę, švelniai kalbėjau toliau:

– Jūsų žmona dirba vaikų gydytoja. Jei savo kabinete ji pamatytų vaiką, kuris būtų nusėtas tokiomis žymėmis, kurios atsirasdavo ant jūsų kūno, kai „gaudavote lupti" nuo savo tėvo, ar pagal įstatymus ji apie tai neturėtų pranešti atitinkamoms institucijoms?

Gordonui nereikėjo nieko sakyti. Viską suvokus jo akys prisipildė ašarų, ir jis sušnibždėjo:

– Man taip baisu...

Gordono apsauginiai mechanizmai nustojo veikti. Nors jis išgyveno didžiulį emocinį skausmą, pirmą kartą atsiskleidė esminė, ilgą laiką slėpta jo nevaldomo būdo priežastis. Nuo pat mažų dienų viduje jis liepsnojo pykčiu tėvui, o kai šio pykčio suvaldyti nebepavykdavo, jį išliedavo bet kuriam šalia pasitaikiusiam žmogui, paprastai – savo žmonai. Žinojau, ką reikia daryti – jo viduje atrasti ir pagydyti mažą mušamą berniuką.

Net ir vakare grįžusi namo, vis dar negalėjau atsikratyti minčių apie Gordoną. Iš galvos neišėjo jo ašarų pilnos akys, jam pagaliau supratus, kaip buvo skriaudžiamas. Galvojau apie tūkstančius pas mane apsilankiusių suaugusių vyrų ir moterų, kurie kasdien jautė vaikystėje patirto emociškai gniuždančio tėvų el-

gesio pasekmes arba vis dar buvo priklausomi nuo tokio elgesio. Suvokiau, kad tikriausiai milijonai žmonių apskritai nesuvokia, kodėl jų gyvenimas byra į šipulius, nors jiems būtų galima padėti. Štai tuomet ir nusprendžiau parašyti šią knygą.

KODĖL REIKIA ATSIGRĘŽTI ATGAL?

Gordono istorija – niekuo neišsiskirianti. Per aštuoniolikos metų gydytojos darbo praktiką privačiai savo kabinete arba ligoninių grupėse teko bendrauti su tūkstančiais pacientų. Dauguma jų skundėsi sumažėjusia saviverte, nes kuris nors iš tėvų periodiškai juos mušdavo, bardavo arba „juokaudavo", sakydami, kokie jie kvaili, negražūs arba nereikalingi, gniuždydavo juos versdami jaustis kaltus, išnaudodavo seksualiai, užkraudavo jiems pernelyg didelę atsakomybę arba desperatiškai bandydavo juos nuo visko saugoti. Kaip ir Gordonas, nedaugelis iš šių pacientų savo gyvenimo problemas siedavo su savo tėvais. Apie tokius emocinius dalykus dažnai nepagalvojame. Paprasčiausiai žmonėms būna sunku suprasti, kad jų santykiai su tėvais turi lemiamą įtaką visam tolesniam gyvenimui.

Terapijos metodai, kurie anksčiau daugiausia būdavo grindžiami ankstyvosios vaikystės potyrių analize, šiuo metu dažniausiai sutelkiami ne į „tuomet", o į „dabar" patiriamų išgyvenimų nagrinėjimą. Dabar stengiamasi analizuoti ir keisti dabartinį žmogaus elgesį, santykius ir gyvenimo būdą. Manau, kad šiuos pokyčius paskatino tai, jog klientai atsisako tradicinių gydymo būdų, kuriems reikia skirti daugybę laiko ir lėšų, o pasiekti rezultatai gali būti labai kuklūs.

Šventai tikiu trumpalaikio gydymo nauda, kai stengiamasi pakeisti žalingą elgseną, tačiau iš savo patirties žinau, kad nepakanka gydyti vien ligos simptomus; reikia rasti ir šių simptomų priežastis. Geriausių rezultatų gydymas duoda tuomet, kai ei-

nama dviem kryptimis – stengiamasi pakeisti dabartinę ydingą elgseną ir gydomasi nuo praeityje patirtų traumų.

Gordonas turėjo išmokti pykčio valdymo metodų, tačiau tam, kad po kurio laiko šie gebėjimai nedingtų ir jis mokėtų pyktį suvaldyti net ir kritinėse situacijose, jam teko prisiminti vaikystėje patirtą skausmą ir nuo jo atsiriboti.

Tėvai įskiepija mums intelektinius ir emocinius daigus, kurie auga kartu su mumis. Kai kuriose šeimose tai būna meilės, pagarbos ir savarankiškumo daigai, tačiau yra daug šeimų, kuriose sudygsta baimė, prievarta arba kaltė.

Jei patenkate į antrąją grupę, ši knyga skirta kaip tik jums. Jums augant, šie daigai tampa nematomomis piktžolėmis, jūsų gyvenimą apraizgančiomis taip, kad net sunku tuo patikėti. Galbūt jų čiuptuvai pakenkė jūsų santykiams su žmonėmis, profesinei veiklai ar šeimai. Jie neabejotinai pakirto pasitikėjimą savimi ir savo vertės suvokimą.

Padėsiu jums atpažinti šias piktžoles ir išrauti jas su visomis šaknimis.

TOKSIŠKI TĖVAI. KOKIE JIE?

Visi tėvai retsykiais pasielgia blogai. Auklėdama savo vaikus padariau keletą didelių klaidų, dėl kurių jiems (ir man) teko daug kentėti. Jokie tėvai negali ištisai būti emociškai teigiami. Visiškai normalu, jei tėvai retsykiais aprėkia savo vaiką. Visi tėvai kartais tampa perdėtai valdingi. Ir daugelis tėvų (tegu ir labai retai) iškaršia vaikams kailį. Ar šios silpnumo akimirkos reiškia, kad tėvai žiaurūs ar niekam tikę?

Be abejo, ne. Tėvai irgi yra žmonės ir turi daugybę savų problemų. Daugelis vaikų visai nenukenčia nuo atsitiktinių jų pykčio proveržių, jei juos su kaupu atsveria tėvų meilė ir supratingumas.

Tačiau yra daug tėvų, kurių neleistinas elgesys nuolat kartojasi visą vaiko gyvenimą. Tokie tėvai kenkia savo vaikams.

Ieškant žodžio, kuriuo galėčiau bendrai įvardyti kenksmingą tokių tėvų elgseną, iš galvos neišėjo žodis „toksiškas". Kaip ir cheminės medžiagos – toksinai, tokie tėvai emociškai apnuodija visą vaiko asmenybę, o augant vaikui, auga ir jo skausmas. Kaip dar geriau negu žodžiu „toksiški" galėtume apibūdinti tėvus, traumuojančius, skriaudžiančius ir juodinančius savo vaikus, kai tai dažniausiai tęsiasi net ir vaikams užaugus?

Sakydami, kad toks tėvų elgesys tampa dažnas arba periodiškai kartojasi, nepamirškime, kad gali būti išimčių. Seksualinė arba fizinė skriauda gali būti tokia traumuojanti, kad dažnai pakanka ir vieno karto, kad būtų padaryta didžiulė emocinė žala. Deja, vaikų auklėjimas – vienas pačių svarbiausių mūsų gebėjimų – vis dar labai dažnai grindžiamas paveldėtomis tradicijomis. Mūsų tėvai auklėjimo įpročius daugiausia perėmė iš tų žmonių, kurie gal ir nebuvo tokie jau puikūs šios srities žinovai – savo tėvų. Daugelis laiko išbandymus atlaikiusių ir iš kartos į kartą perduodamų auklėjimo metodų, paprastai tariant, yra niekam tikę patarimai, pridengti išminties skraiste (prisimenate posakį „Lenk medį, kol jaunas"?).

Kaip jus žaloja toksiški tėvai?

Nesvarbu, ar toksiškų tėvų dabar jau suaugę vaikai vaikystėje būdavo mušami, pernelyg dažnai paliekami vieni, išnaudojami seksualiai, laikomi nevykėliais, liguistai saugomi ar nepagrįstai kaltinami – beveik visiems jiems būdinga pažeista savivertė, dėl kurios atsiranda destruktyvus elgesys. Šiaip ar taip, beveik visi tokie žmonės jaučiasi beverčiai, nemylimi ir nieko nesugebantys.

Dažnai tokie jausmai kyla todėl, kad toksiškų tėvų vaikai kartais sąmoningai, kartais – ne dėl skaudinančio tėvų elgesio kalti-

na save. Bejėgiam priklausomam vaikui lengviau jaustis kaltam padarius kažką „blogo", dėl ko kilo tėvų įtūžis, negu pripažinti gąsdinančią tiesą, kad tėvais – gynėjais ir saugotojais – negalima pasitikėti. Užaugę tokie vaikai ir toliau gyvena kamuojami šio kaltės jausmo ir nevisavertiškumo komplekso, todėl jiems būna nepaprastai sunku išmokti teigiamai vertinti save. Atsirandantis nepasitikėjimas savimi ir menkas savęs vertinimas gali pakenkti bet kuriam jų gyvenimo ir santykių aspektui.

JŪSŲ PSICHOLOGINĖS BŪSENOS VERTINIMAS

Ne visada lengva suprasti, ar jūsų tėvų elgesys yra arba buvo traumuojantis. Daugybės žmonių santykiai su tėvais yra komplikuoti, bet tai dar nereiškia, kad jūsų tėvai elgiasi emociškai destruktyviai. Daugelis žmonių nežino, ar jie iš tiesų būdavo skriaudžiami, ar tiesiog į viską reaguoja „pernelyg jautriai".

Kad jums būtų lengviau žengti pirmuosius žingsnius ieškant teisingo atsakymo, parengiau klausimyną. Kai kurie jame pateikti klausimai jus gali sugluminti ar priversti jaustis nejaukiai. Tai normalu. Visuomet būna sunku atvirai sau pripažinti, kad tėvai galėjo mus šitaip skaudinti. Atsakinėti į tokius klausimus gali būti skausminga, bet tokia emocinė reakcija yra visiškai normali.

Paprastumo dėlei šiuose klausimuose minimi abu tėvai, tačiau jūsų atsakymai gali būti susiję tik su vienu iš jų.

I. Jūsų santykiai su tėvais vaikystėje:

1. Ar tėvai jums sakydavo, kad esate blogas ar niekam tikęs? Ar pravardžiuodavo jus? Nuolat bardavo?
2. Ar jus drausmindami tėvai sukeldavo fizinį skausmą? Ar mušdavo jus diržu, šepečiu ar kitais daiktais?
3. Ar tėvai gerdavo arba vartodavo narkotikus? Ar jausdavotės dėl to sutrikęs, įskaudintas, būdavo nejauku, išsigąsdavote ar gėdydavotės savo tėvų?

4. Ar jūsų tėvai buvo smarkiai prislėgtos nuotaikos arba užsisklendę, nes turėjo emocinių sutrikimų arba sirgo psichine ar fizine liga?
5. Ar dėl to, kad jūsų tėvai turėjo problemų, jums teko jais rūpintis?
6. Ar tai, ką tėvai darydavo jums, reikėjo laikyti paslaptyje? Ar buvote kaip nors seksualiai išnaudojamas?
7. Ar didžiąją laiko dalį gyvenote bijodamas savo tėvų?
8. Ar bijodavote tėvams rodyti savo pyktį?

II. Dabar, kai jau esate suaugęs:

1. Ar manote, kad jūsų santykiai su kitais žmonėmis yra destruktyvūs ar skaudinantys?
2. Ar jums atrodo, kad jei pernelyg suartėsite su žmogumi, jis jus įskaudins (arba paliks)?
3. Ar iš aplinkinių tikitės blogiausio? O iš gyvenimo apskritai?
4. Ar jums sunku susivokti, kas esate, ką jaučiate ir ko norite?
5. Ar baiminatės, kad tikrąją jūsų asmenybę pažinę žmonės nenorės su jumis bendrauti?
6. Ar kai jums sekasi, jaučiate nerimą ir baiminatės, kad kas nors sužinos, jog apsimetinėjate?
7. Ar supykstate arba nuliūstate be akivaizdžios priežasties?
8. Ar esate perfekcionistas?
9. Ar jums sunku atsipalaiduoti, ar smagiai praleisti laiką?
10. Ar nepaisant geriausių ketinimų, pamatote, kad elgiatės „kaip ir jūsų tėvai“?

III. Jūsų santykiai su tėvais suaugus:

1. Ar tėvai su jumis vis dar elgiasi taip, tarsi būtumėte vaikas?
2. Ar daugumą svarbių sprendimų gyvenime priimate pagalvoję, ar jiems pritartų tėvai?
3. Ar jus užvaldo stiprūs emociniai ar fiziniai pojūčiai kurį laiką pabuvus ar planuojant pabūti kartu su tėvais?
4. Ar bijote nepritarti tėvų nuomonei?
5. Ar tėvai manipuliuoja jumis grasindami ar kaltindami?

6. Ar tėvai bando manipuliuoti jumis per pinigus?
7. Ar jaučiatės atsakingi už tėvų savijautą? Jei jie nelaimingi, ar manote, kad tai jūsų kaltė? Ar laikote savo pareiga pasirūpinti geresne jų savijauta?
8. Ar jums atrodo, jog tėvai, kad ir ką darytumėte, vis tiek randa prie ko prikibti?
9. Ar tikite, kad kada nors vienokiu ar kitokiu būdu jūsų tėvai taps geresni?

Jei teigiamai atsakėte bent į trečdalį iš pateiktų klausimų, šioje knygoje rasite daug sau naudingų dalykų. Nors kai kurie skyriai jums gali pasirodyti neaktualūs, svarbu nepamiršti, kad visi toksiški tėvai, nesvarbu, kokią skriaudą jie padarė, iš esmės palieka vienodus randus. Pavyzdžiui, gal jūsų tėvai ir nebuvo alkoholikai, tačiau alkoholikų namuose paprastai viešpataujantis chaosas, nestabilumas ir prarasta vaikystė lygiai taip pat būdinga ir kitokių traumų tėvų namuose patyrusiems vaikams. Visų suaugusių vaikų gydymo principai ir metodai panašūs, todėl rekomenduoju perskaityti visus šios knygos skyrius.

KAIP NUSIMESTI TOKSIŠKŲ TĖVŲ UŽKRAUTĄ NAŠTĄ?

Jei esate traumuojantį tėvų elgesį vaikystėje patyręs suaugęs žmogus, yra nemažai būdų, kurie gali padėti nusimesti dėl tėvų iškreipto supratimo jums tekusią kaltės ir nepasitikėjimo savimi naštą. Šioje knygoje aptarsiu įvairius šių problemų sprendimo būdus. Noriu, kad pirmyn eitumėte kupini vilties. Ne tos tuščios vilties, kad jūsų tėvai stebuklingai pasikeis, tačiau tikros vilties, kad galite psichologiškai išsivaduoti iš galingos ir destruktyvios savo tėvų įtakos. Raskite jėgų tai padaryti. Jūs pats turite užtektinai stiprybės.

Kartu aptarsime keletą dalykų, kurie padės jums aiškiai suprasti tėvų daromą įtaką ir jos nusikratyti – visai nesvarbu, ar

šiuo metu jūs su tėvais susipykę, ar bendraujate ramiai, bet labai paviršutiniškai, ar jų nematėte jau daugelį metų, arba jei vienas iš jų ar abu jau yra mirę.

Nors ir atrodys keistai, daugelis žmonių net ir po savo tėvų mirties jaučiasi jų valdomi. Juos persekiojantys vaiduokliai gal ir nėra tikros antgamtinės būtybės, tačiau mūsų psichologija jiems leidžia įgyti labai tikrovišką pavidalą. Tėvų reikalavimai, lūkesčiai ir sukeltas kaltės jausmas gali persekioti dar ilgai po jų mirties.

Gali būti, kad jūs jau suvokėte būtinybę išsivaduoti iš tėvų įtakos. Galbūt jau net taip jiems ir pasakėte. Viena mano klientė mėgdavo sakyti: „Mano gyvenime tėvams nėra vietos... Nekenčiu jų ir jie tai žino.“ Tačiau po kurio laiko ji suprato, kad, kurstydami jos pyktį, tėvai vis dar ja manipuliuoja, o šiam pykčiui tekdavo skirti tiek jėgų, kad jų nelikdavo kitoms gyvenimo sritims. Sugebėjimas išsiaiškinti santykius yra labai svarbus žingsnis siekiant atsikratyti praeities vaiduoklių ir dabarties demonų, tačiau to negalima daryti pykstant.

„Argi ne aš pats atsakingas už tai, koks esu?“

Ko gero, jau pagalvojote: „Palauk, Siuzana. Juk beveik visos kitos knygos ir specialistai tvirtina, kad dėl savo problemų negaliu kaltinti kitų žmonių.“

Nesąmonė. Už tai, ką padarė, atsakingi jūsų tėvai. Žinoma, jūs atsakote už savo – suaugusio žmogaus – gyvenimą, tačiau tas gyvenimas iš esmės nulemtas jūsų potyrių, kurių jūs negalėjote paveikti. Aišku viena:

**Nesate atsakingas už tai,
kaip su jumis buvo elgiamasi, kol buvote bejėgis vaikas!**

**Esate atsakingas už tai, kad stengtumėtės
elgtis teisingai ir pakeistumėte savo gyvenimą dabar.**

Kartu mes leisimės į svarbią kelionę, siekdami atrasti tiesą ir supratimą. Pasibaigus šiai kelionei pamatysite, kad dar niekada gyvenime nesijautėte taip tvirtai ir užtikrintai. Nepulsiu dalyti skambių pažadų, kad jūsų problemos stebuklingai dings per vieną naktį, tačiau jei jums pakaks drąsos ir ryžto pasinaudoti šios knygos patarimais, jūs sugebėsite perimti iš savo tėvų didumą jų turimos galios, kuri jums reikalinga kaip suaugusiam žmogui, ir atgauti orumą, kuris būtinas kiekvienai žmogiškajai būtybei.

Visgi šiam darbui reikės daug emocinių jėgų. Kai neliks apsauginių barjerų, pamatysite, kad esate apimti įsiūčio, nerimo, skausmo, nežinomybės ir visų svarbiausia – sielvarto. Sugriuvus visą gyvenimą saugotam tėvų įvaizdžiui, gali apimti stiprus pradimo ar atstumties jausmas. Norėčiau, kad šioje knygoje pateiktą informaciją skaitytumėte neskubėdami. Jei tam tikri dalykai jums kelia keblumų, skirkite jiems tiek laiko, kiek prireiks. Svarbiausia – pažanga, o ne greitis.

Norėdama iliustruoti šioje knygoje išdėstytus pamokymus, labai dažnai rėmiausi tikromis savo praktikoje sutiktų žmonių gyvenimo istorijomis. Kai kurie pasakojimai tiesiogiai atkurti iš garso įrašų, kitus atpasakojau remdamasi savo užrašais. Visi šios knygos laiškai yra iš mano sukauptos medžiagos ir pateikti lygiai taip, kaip buvo parašyti. Terapinius užsiėmimus, kurie nebuvo įrašyti, aš vis dar puikiai atsimenu ir labai stengiausi juos aprašyti tiksliai taip, kaip viskas ir vyko. Dėl teisinių priežasčių pakeisti tik dalyvių vardai ir kita juos atpažinti galinti padėti informacija. Nė vienas iš šių pasakojimų nebuvo pagražintas.

Šie pasakojimai gali pasirodyti neįtikėtini, tačiau iš tiesų yra labai įprasti. Savo užrašuose nesistengiau rasti itin provokuojančių ar skandalingų istorijų, kaip tik priešingai – rinkausi tuos atvejus, kurie geriausiai iliustruoja mano kasdien girdimus pa-

sakojimus. Šioje knygoje mano aprašyti dalykai nėra žmogiškos elgsenos anomalija, o tik šios elgsenos dalis.

Knygą sudaro dvi dalys. Pirmoje panagrinėsime, kaip elgiasi skirtingų tipų toksiški tėvai. Pažvelgsime, kokiais įvairiais būdais jus galėjo skaudinti ir gal vis dar tebeskaudina jūsų tėvai. Tai žinodami būsite pasiruošę skaityti antrą knygos dalį, kurioje paaiškinsiu, ką daryti, kad galėtumėte atkurti jėgų pusiausvyrą bendraudami su jus traumuojančiais tėvais.

Neigiamos tėvų jums daromos įtakos atsikratysite pamažu, tačiau galų gale jūsų vidinės galios bus išlaisvintos ir atsiskleis visus šiuos metus tyliai tūnojusi jūsų asmenybė, paversianti jus nepakartojamu ir mylinčiu žmogumi, koks turėjote tapti jau seniai. Bendromis pastangomis mes išlaisvinsime tą žmogų, kad pagaliau galėtumėte pradėti gyventi savo gyvenimą.

1 DALIS

Toksiški tėvai

1. Garbinami tėvai

Tobulų tėvų mitas

Senovės graikams buvo nelengva. Žvelgdami žemyn iš savo menių Olimpo kalno viršūnėje dievai stebėdavo kiekvieną graikų krustelėjimą. Neįtikusieji dievams bematant susilaukdavo bausmės. Dievams nereikėjo būti maloniems, sąžiningiems ar bent jau teisingiems. Jie kaip tik galėjo pasielgti visiškai nelogiškai. Užtekdavo jiems panorėti ir galėjai virsti aidu arba būti pasmerktas amžinai ridenti į kalną didžiulį akmenį. Savaime suprantama, nenuspėjami šių galingų dievų poelgiai jų žemiškiesiems išpažinėjams keldavo didžiulę baimę ir sąmyšį.

Labai panašiai nutinka ir toksiškų tėvų bei jų vaikų santykiuose. Vaiko akyse nenuspėjamas tėvas prilygsta baisiajam dievui.

Kol esame labai maži, mūsų garbinami tėvai atstoja mums visą pasaulį. Neturėdami jų, būtume nemylimi, neapsaugoti, apleisti ir nepamaitinti, gyventume nuolat įsibaiminę, žinodami, kad vieni išlikti neįstengsime. Jie yra mūsų visagaliai globėjai, duodantys mums tai, ko reikia.

Kadangi dar neturime su kuo jų palyginti, manome, kad mūsų tėvai – tobuli. Kai išaugame iš vystyklų ir mūsų pasaulio ribos pradeda plėstis, mums būtina išlaikyti šį tobulumo įvaizdį,

kad ir toliau galėtume jaustis apsaugoti nuo didžių nepažintų dalykų, su kuriais vis dažniau tenka susidurti. Tol, kol tikime, kad mūsų tėvai yra tobuli, jaučiamės saugūs.

Antraisiais ir trečiaisiais gyvenimo metais bandome įtvirtinti savo savarankiškumą. Priešinamės sodinami ant puoduko ir parodome, ką sugebame pasiekę trečiųjų metų krizės etapą. Nesustodami kartojame „ne“, nes taip galime bent šiek tiek patys valdyti savo gyvenimą – juk sakydami „taip“ tik nuolankiai paklūstame. Visaip kaip bandome tapti išskirtine asmenybe ir įtvirtinti savo pačių valią.

Atsiskyrimo nuo tėvų procesas kulminaciją pasiekia vaikams pradėjus bręsti ir įžengus į paauglystę, kai pradedame aktyviai neigti tėvų vertybes, nuomonę ir autoritetą. Jei šeima yra daugmaž stabili, tėvai sugeba ištverti daugelį šių pokyčių sukeltų problemų. Net jei jie ir neskatina atsirandančio vaiko savarankiškumo, paprastai bent jau stengiasi jį toleruoti. Supratingi tėvai nusiramina suprasdami, kad „tai – tik toks amžiaus tarpsnis“. Jie pamena savo paauglystės metus ir maištavimą priima kaip normalų emocinės vaiko raidos etapą.

Toksiški tėvai – ne tokie supratingi. Nuo pat tų dienų, kai mažylis pradedamas pratinti prie puoduko iki tol, kol išauga iš paauglystės amžiaus, vaiko nepaklusnumą ar net jo asmenybės skirtumus jie suvokia kaip asmeninį įžeidimą ir stengiasi apsisaugoti ribodami savo vaiko savarankiškumą. Užuot paskatinę normalią vaiko raidą, jie ją nesąmoningai stabdo, dažnai būdami įsitikinę, kad tai daro paties vaiko labui. Jie mėgsta tokius posakius kaip „tai grūdina charakterį“ arba „ji turi išmokti suprasti tai, kas gera ir kas bloga“, tačiau jų visaapimantis neigiamas požiūris iš tikrųjų žlugdo vaiko savivertę ir užkerta kelią bet kokioms savarankiškumo apraiškoms. Kad ir kaip tėvai būtų įsitikinę savo teisumu, toks elgesys trikdo vaiką ir gąsdina jį savo priešiškumu, staigumu ir šiurkštumu.

Mūsų kultūroje ir religijose beveik visuomet pripažįstama tėvų viršenybė. Normalu savo pyktį reikšti vyrams, žmonoms, mylimiesiems, broliams, seserims, viršininkams ir draugams, tačiau pernelyg atkakliai prieštarauti tėvams – kategoriškai draudžiama. Kiek kartų mums buvo sakoma „neprieštarauk savo mamai, neatsikalbinėk“ arba „nedrįsk kelti balso prieš tėvą“? Judaizmo ir krikščioniškosios tikėjimo tiesos mūsų kolektyvinėje sąmonėje suformuoja draudimus, kai girdime sakant „Dievas Tėvas“ ir kai mums liepiama „gerbti savo tėvą ir motiną“. Šios idėjos randa platų atgarsį mūsų mokyklose, bažnyčiose, valdžios politikoje (raginančioje „grįžti prie šeimos vertybių“), net ir mūsų verslo įmonėse. Plačiai paplitęs įsitikinimas, kad tėvai turi teisę mus valdyti vien todėl, kad davė mums gyvybę.

Vaikas visiškai priklauso nuo savo dievams prilygstančių tėvų malonės ir, kaip ir senovės graikai, niekada nežino, kada vėl pasigirs perkūno trenksmas. Tačiau toksiškų tėvų vaikas žino, kad anksčiau ar vėliau tas trenksmas tikrai pasigirs. Ši baimė įsišaknija labai giliai ir auga kartu su vaiku. Kiekvieno vaikystėje nuskriausto suaugusio žmogaus – net ir tų, kurių gyvenimas susiklostė puikiai – viduje gyvena įsibaiminęs ir bejėgiškumo apimtas vaikas.

KIEK KAINUOJA ĮSITEIKTI DIEVAMS

Kai vaiko asmenybė gniuždoma, didėja ne tik jo priklausomumas, bet ir poreikis įsitikinti, kad tėvai jo nepaliks, jį saugos ir juo pasirūpins. Su emociniu smurtu arba fizinėmis bausmėmis vaikas gali susitaikyti tik tuomet, jei jis prisiima kaltę už toksiškų tėvų elgesį.

Kad ir kaip blogai elgtųsi jūsų tėvai, jūs vis tiek negalite nustoti jų garbinti. Net jei kažkur giliai ir suvokiate, kad tėvas buvo neteisus jus mušdamas, vis tiek randate pateisinimą jo veiks-

mams. Tai, kad protu suvokiate neteisybę, emociškai jūsų neįtikina, jog jūs dėl to nekaltas.

Vieno iš mano klientų teigimu: „Man atrodė, kad jie – tobuli, todėl dėl jų blogo elgesio su manimi kaltinau save."

Tikėjimas, kad tėvai tobuli, grindžiamas dviem pamatiniais įsitikinimais:

1. „Aš esu blogas, o mano tėvai – geri."
2. „Aš esu silpnas, o mano tėvai – stiprūs."

Šie įsitikinimai įsišaknija labai giliai ir gali neapleisti net ir tuomet, kai tampame fiziškai nepriklausomi nuo savo tėvų. Šie įsitikinimai palaiko tikėjimą ir leidžia mums neigti skausmingą tiesą, kad iš tikrųjų šie tobuli tėvai jus išdavė tuomet, kai buvote pažeidžiamiausias.

Pirmas žingsnis norint suimti gyvenimą į savo rankas – sugebėti tai pripažinti pačiam. Prireiks nemažai drąsos, tačiau jei jau nusprendėte perskaityti šią knygą, vadinasi, esate pasiryžęs keistis. Tam irgi reikėjo drąsos.

„Jie ištisai man prikaišioja, kokią gėdą jiems užtraukiau"

Pirmą kartą pas mane apsilankiusi dvidešimt aštuonerių metų Sandra, įspūdingos išvaizdos brunetė, kuri, regis, turėjo viską, sirgo sunkia depresija. Ji skundėsi, kad gyvenime jai niekas neteikia džiaugsmo. Keletą metų ji dirbo floriste prestižinėje gėlių parduotuvėje ir visuomet svajojo pradėti nuosavą verslą, tačiau buvo įsitikinusi, kad tam ji per kvaila ir jai nepavyks. Mintis patirti nesėkmę jai kėlė didžiulį siaubą.

Be to, Sandra jau daugiau kaip dvejus metus nesėkmingai bandė susilaukti kūdikio. Iš jos pasakojimo supratau, kad, nesugebėdama pastoti, ji pradeda jausti priešiškumą vyrui ir jaučiasi nevisavertė jųdviejų tarpusavio santykiuose, nors man susidarė

įspūdis, kad jos vyras ja nuoširdžiai rūpinasi ir ją myli. Jos savijautą dar labiau pablogino neseniai įvykęs pokalbis su mama.

– Noras susilaukti kūdikio užvaldė visas mano mintis. Pietaudama su mama papasakojau apie savo nusivylimą. Ji man pasakė: „Esu tikra, kad viskas – dėl to aborto. Viešpaties keliai nežinomi..." Nuo to laiko negaliu nustoti verkusi. Ji nuolat man apie tai primena.

Paprašiau jos papasakoti apie abortą. Iš pradžių kiek dvejojusi, ji papasakojo, kas nutiko:

– Tai įvyko, kai dar mokiausi vidurinėje mokykloje. Mano tėvai buvo nepaprastai griežtų katalikiškų pažiūrų, todėl aš lankiau parapijos mokyklą. Ėmiau bręsti anksti ir dar nesulaukusi dvylikos jau buvau metro septyniasdešimties centimetrų ūgio, svėriau šešiasdešimt kilogramų ir nešiojau 36 C dydžio liemenėlę. Susilaukdavau vis daugiau vaikinų dėmesio ir man tai labai patiko. Mano tėtis nebežinojo, ko griebtis. Pirmą kartą pamatęs, kaip atsisveikindama pasibučiuoju su vaikinu, apšaukė mane kekše taip garsiai, kad girdėjosi visame rajone. Nuo to karto viskas ėmė ristis žemyn. Kaskart man einant į pasimatymą, tėtis aiškindavo, kaip degsiu pragare. Jis niekada nesiliovė priekaištauti. Buvau įsitikinusi, kad vis tiek esu pasmerkta, todėl sulaukusi penkiolikos permiegojau su savo vaikinu. Taip jau „pasisekė", kad tapau nėščia. Apie tai sužinoję tėvai kraustėsi iš proto, o kai pasakiau, kad noriu pasidaryti abortą, jie prarado bet kokią savitvardą. Gal kokį tūkstantį kartų buvau apšaukta daranti „mirtiną nuodėmę". Jei dar ir nebuvau galutinai pasmerkta keliauti į pragarą, tai po tokio poelgio tikrai turėjau ten atsidurti. Priversti juos pasirašyti sutikimą man pavyko tik pagrasinus nusižudyti.

Paklausiau Sandros, kaip po aborto viskas klostėsi toliau. Ji susmuko kėdėje, o išvydus jos prislėgtą žvilgsnį, man suspaudė širdį.

– Tai prilygo išvarymui iš rojaus. Tėtis jau ir anksčiau pakankamai gadindavo man gyvenimą, tačiau po to ėmiau jaustis taip, tarsi apskritai neturėčiau teisės gyventi. Kuo daugiau buvau žeminama, tuo labiau stengiausi įtikti, tiesiog norėjosi atsukti laiką atgal ir susigrąžinti tą meilę, kurią jusdavau vaikystėje. Jie niekada nepraleidžia progos man apie tai priminti. Tarsi užstrigusi plokštelė jie ištisai kartoja, ką aš padariau ir kokią gėdą jiems užtraukiau. Nekaltinu jų. Man nederėjo šitaip pasielgti – juk jie stengėsi man įdiegti tokius aukštus moralės standartus. Šiuo metu tik noriu jiems atsilyginti už tai, kad dėl savo nuodėmių priverčiau juos taip smarkiai kentėti, todėl stengiuosi daryti viską, ko jie užsimano. Mano vyras to negali pakęsti ir nors mes dėl to smarkiai pykstamės, kitaip elgtis aš negaliu. Tiesiog noriu, kad jie man atleistų.

Klausydamasi šios nuostabios jaunos moters pasakojimo, buvau sukrėsta, kiek jai teko kentėti dėl savo tėvų elgesio ir kaip atkakliai ji neigė jų kaltę dėl to, ką jai teko patirti. Atrodė, kad ji iš paskutiniųjų stengiasi mane įtikinti, jog dėl visko, kas jai nutiko, kalta ji pati. Sandros savigraužą dar sustiprino nepajudinami jos tėvų religiniai įsitikinimai.

Žinojau, kad bus nepaprastai sunku priversti Sandrą suvokti, koks beširdiškai žiaurus ir emociškai gniuždantis buvo jos tėvų elgesys. Pagalvojau, kad tai ne tas atvejis, kai derėtų likti nešališkai:

Siuzana: Žinai ką? Man labai pikta dėl to, ką teko patirti tai jaunutei merginai. Manau, kad tėvai su tavimi elgėsi siaubingai. Mano manymu, jie prisidengė religija, kad tave nubaustų. Tikrai nenusipelnei tokio elgesio.

Sandra: Aš padariau dvi mirtinas nuodėmes!

Siuzana: Juk tu buvai vaikas. Gal tu ir suklydai, tačiau tai nereiškia, kad už savo klaidas turi mokėti visą likusį gyvenimą. Net bažnyčia leidžia išpirkti nuodėmes ir gyventi toliau. Jei tavo tėvai

išties būtų buvę tokie geri, kaip tu tvirtini, tu būtum sulaukusi jų supratingumo.

Sandra: Jie bandė išgelbėti mano sielą. Jei jie manęs taip stipriai nemylėtų, aš jiems nerūpėčiau.

Siuzana: Pažiūrėkime į tai kitaip. Įsivaizduok, kad nebūtum pasidariusi aborto ir pagimdžiusi mergytę... Jai dabar būtų maždaug šešiolika, tiesa?

Sandra linktelėjo galva, bandydama suprasti, ką noriu pasakyti.

Siuzana: Įsivaizduok, kad ji taptų nėščia. Ar su ja elgtumeisi taip, kaip tavo tėvai elgėsi su tavimi?

Sandra: Nieku gyvu!

Sandra suvokė, ką reiškia jos ką tik ištarti žodžiai.

Siuzana: Tu būtum kur kas labiau mylinti mama. Ir tavo tėvai turėjo tave labiau mylėti. Tai – jų, o ne tavo klaida.

Pusę savo gyvenimo Sandra praleido kruopščiai statydama vidinius gynybinius barjerus. Tai labai dažnai daro suaugę toksiškų tėvų vaikai. Šiuos barjerus gali sudaryti įvairiausi psichologinių būsenų blokeliai, tačiau dažniausiai naudojama ir pati svarbiausia statybinė medžiaga. Sandros suręstoje sienoje buvo ypač sunkiai išjudinamas blokelis, vadinamas neigimu.

NEIGIMO GALIA

Neigimas yra ir pats primityviausias, ir pats galingiausias psichologinės gynybos būdas, kai į pagalbą pasitelkiama įsivaizduojama realybė, padedanti sumažinti arba išvis paneigti tam tikrų skausmingų gyvenimo potyrių padarinius. Neigdami kai kurie iš mūsų netgi pamirštame, kaip tėvai mus nuskriaudė, ir toliau juos laikome šventaisiais.

Pačiu geriausiu atveju neigimas suteikia tik laikiną palengvėjimą, tačiau už šį palengvėjimą sumokame labai brangiai. Neigimas yra tarsi mūsų emocinio katilo dangtis: kuo ilgiau jį laikome uždengtą, tuo greičiau viduje didėja slėgis, kurio anksčiau ar vėliau dangtis atlaikyti nebegali, ir mus ištinka emocinė krizė. Taip nutikus, mums tenka pažvelgti tiesai į akis, nors iš paskutiniųjų stengėmės to išvengti. Tik tokiu atveju pripažinti tiesą tenka patiriant didžiulį stresą. Jei mums pavyktų nustoti neigti tiesą anksčiau, užkirstume kelią krizei, ramiai išleisdami susikaupusį garą pro pravertą vožtuvą.

Deja, jums gali tekti susidurti ne vien su savo pačių neigiama realybe. Jūsų tėvai taip pat puikiai įvaldę neigimo meną. Kai atsigręžę į praeitį stengiatės pažvelgti tiesai į akis, ypač kai ta tiesa menkina tėvų įvaizdį, tėvai gali pradėti tvirtinti, kad „tai nebuvo taip jau blogai“, „nebuvo taip, kaip tvirtini“, arba apskritai sakyti, kad „nieko panašaus nevyko“. Tokie tvirtinimai gali trukdyti jums išsiaiškinti, kaip viskas vyko iš tikrųjų, nes pradedate abejoti savo prisiminimais ir potyriais. Tokie žodžiai pakerta jūsų pasitikėjimą savimi stengiantis suvokti tikrovę ir todėl išmokti teigiamai save vertinti tampa dar sunkiau.

Sandra viską neigė taip atkakliai, kad ne tik nesuvokė tikrosios tiesos, bet ir negalėjo patikėti, jog viskas galėjo būti kitaip. Puikiai supratau jos jaučiamą skausmą, tačiau turėjau priversti ją bent jau suabejoti savo susikurtu idealių tėvų įvaizdžiu. Bandžiau kalbėti kuo atsargiau:

– Gerbiu tavo šiltus jausmus savo tėvams ir tikėjimą jų gerumu. Neabejoju, kad augindami tave jie padarė nemažai gerų dalykų, bet tikriausiai kažkur giliai suvoki arba bent jau jauti, kad mylintys tėvai taip beatodairiškai nežemina savo vaikų orumo ir negniuždo jų asmenybės. Nenoriu atplėšti tavęs nuo tėvų ar nuo religijos, neprivalai išsižadėti nei tėvų, nei bažnyčios, tačiau tave apėmusios depresijos gydymo sėkmė didžia dalimi

priklausys nuo to, ar sugebėsi atsisakyti įsitikinimo, kad tavo tėvai – tobuli. Su tavimi jie pasielgė žiauriai ir nuskriaudė tave. Kas padaryta, tas padaryta. Kad ir kiek jie būtų priekaištavę, tai, kas jau buvo įvykę, nebuvo galima ištaisyti. Argi nematai, kaip smarkiai jie sužalojo jaunos merginos sielą? Ir kaip visa tai buvo beprasmiška?

Sandra vos girdimai sušnabždėjo „taip". Paklausiau, ar jai baisu apie tai galvoti, ir ji tik linktelėjo galva, nepajėgdama kalbėti apie savo didžiulę baimę. Tačiau jai pakako drąsos nepasiduoti ir eiti pirmyn.

VILTIS BE VILTIES

Po dviejų terapijos mėnesių Sandra padarė šiokią tokią pažangą, tačiau vis dar laikėsi savo tėvų tobulybės mito. Kol šio mito ji pati neišsklaidys, ji ir toliau kaltins save dėl visų savo gyvenimo nelaimių. Paprašiau, kad į užsiėmimus ji atsivestų tėvus. Tikėjausi, kad jei man pavyks priversti juos suprasti, kaip Sandros gyvenimą žlugdo jų elgesys, galbūt jie prisipažins klydę, ir Sandrai bus lengviau vėl pamilti save.

Vos mums spėjus susipažinti, jos tėvas leptelėjo:

– Gydytoja, jūs net neįsivaizduojate, koks siaubingas vaikas ji buvo. Ji ėjo iš proto dėl berniukų ir juos atvirai provokuodavo. Visos jos šiandieninės problemos – tai to prakeikto aborto pasekmė.

Mačiau, kad Sandros akyse tvenkiasi ašaros. Nieko nelaukusi puoliau ją ginti:

– Sandros problemos kilo ne dėl to, o aš jus pasikviečiau ne tam, kad klausyčiausi apie jos nusižengimus. Mes tikrai nieko nepasieksime, jei tai yra viskas, ką man galite pasakyti.

Mums nesisekė. Nepaisant mano įtikinėjimų, iki pat užsiėmimo pabaigos Sandros motina ir tėvas vienas per kitą kaltino savo dukrą. Jiems išėjus Sandra tuoj pat puolė už juos atsiprašinėti:

– Suprantu, kad šiandien jie tikrai nebuvo mano pusėje, tačiau tikiuosi, kad jie jums patiko. Jie tikrai geri žmonės, tiesiog čia būdami šiek tiek jaudinosi. Galbūt man nereikėjo jų atsivesti... Jie tikriausiai supyko, juk nėra pratę prie tokių dalykų. Bet iš tikrųjų jie myli mane... Jiems tik reikia daugiau laiko, pamatysite.

Iš šio ir kelių tolesnių užsiėmimų, kuriuose dalyvavo Sandros tėvai, aiškiai pamačiau, koks trumparegiškas buvo jų požiūris į viską, kas kėlė grėsmę jų įsišaknijusiai nuomonei apie Sandros problemas. Nė vienam iš jų net nekilo mintis, kad dukters problemos kilo dėl jų kaltės, o Sandra ir toliau juos idealizavo.

„Jie tik norėjo padėti“

Daugeliui toksiškus tėvus turinčių suaugusių vaikų neigimas yra paprastas, nesąmoningas būdas į pasąmonę nustumti tam tikrus įvykius ar potyrius, įsivaizduojant, kad viso to niekada nebuvo. Tačiau yra ir tokių kaip Sandra, kurie laikosi subtilesnio požiūrio, bandydami racionaliai paaiškinti tėvų poelgius.

Savo racionalius samprotavimus grindžiame „svarbiomis priežastimis“, kurios turi pateisinti mūsų skausmingus ir nemalonius potyrius. Dažniausiai griebiamės tokių paaiškinimų:

- ✓ Tėtis ant manęs rėkdavo tik todėl, kad mama išvesdavo jį iš kantrybės.
- ✓ Mama gerdavo tik todėl, kad buvo vieniša. Man reikėjo daugiau laiko praleisti su ja.
- ✓ Tėtis mušdavo mane, nenorėdamas manęs įskaudinti, o tik siekdamas pamokyti.
- ✓ Mama manimi nesirūpino, nes ji buvo tokia nelaiminga.

- ✓ Negaliu kaltinti tėvo už tai, kad mane tvirkino. Mama neprisileisdavo jo artyn, o juk vyrams reikia sekso.

Visais šiais racionaliais paaiškinimais siekiama vieno dalyko – pateisinti nepateisinamus dalykus. Tokie argumentai iš pirmo žvilgsnio atrodo įtikinami, tačiau kažkur sąmonės kertelėje visada žinosite, kad tai – netiesa.

„Jis taip pasielgė tik todėl, kad..."

Luiza, ketvirtą dešimtį įpusėjusi smulki moteris, tamsiai rudais plaukais, skyrėsi su savo trečiuoju vyru. Į terapinius užsiėmimus jį atėjo verčiama savo suaugusios dukters, kuri pagrasino nutraukti su Luiza tolesnius santykius, jei ji nesiims priemonių savo nevaldomam pykčiui įveikti.

Kai pirmą kartą sutikau Luizą, viskas tapo aišku, vos pamačius jos ypač sukaustytą laikyseną ir kietai suspaustas lūpas. Joje virte virė užslopintas pyktis. Paklausta apie savo skyrybas, ji papasakojo, kad visi jos gyvenime sutikti vyrai ją palikdavo. Jos dabartinis vyras buvo pats naujausias pavyzdys:

– Esu viena iš tų moterų, kurios visuomet išsirenka nevykėlius. Su kiekvienu iš jų bendravimo pradžia būna nuostabi, tačiau žinau, kad tai ilgai netruks.

Atidžiai klausiausi Luizos samprotavimų, kad visi vyrai – niekšai. Paskui ji pradėjo lyginti gyvenime sutiktus vyrus su savo tėvu:

– Viešpatie, ir kodėl gi negaliu susirasti į savo tėtį panašaus vyro? Jis atrodė kaip kino žvaigždė... Visi jį dievino. Jis buvo toks charizmatiškas, traukte traukė žmones prie savęs. Mano mama dažnai sirgdavo ir tėtis visur vesdavosi mane kartu... Tik jis ir aš... Tai buvo geriausios dienos mano gyvenime. O paskui viskas iš esmės pasikeitė.

Paklausta, ar jos tėvas vis dar gyvas, Luiza staiga įsitempė ir tarė:

– Nežinau. Vieną dieną jis paprasčiausiai dingo. Man galėjo būti maždaug dešimt metų. Su mama gyventi buvo tikra kankynė, tad vieną dieną jis tiesiog išėjo ir nebegrįžo. Nepaliko jokio raštelio, nepaskambino, nieko nepranešė. Dieve, kaip man jo trūko. Dar kokius metus po jo dingimo kas vakarą tariausi girdinti prie namo privažiuojančio jo automobilio burzgimą... Nekaltinu jo dėl tokio poelgio. Jis taip mylėjo gyvenimą. Kas gi norėtų gyventi pririštas prie sergančios žmonos ir vaiko?

Luiza gyveno nepaliaudama laukti, kol jos nuostabusis tėtis grįš pas ją. Nesuvokdama, kaip beširdiškai ir neatsakingai jis pasielgė, Luiza susikūrė įtaigų paaiškinimą, kad jos akyse jis ir toliau liktų tobulas, nors toks jo poelgis Luizai sukėlė nepakeliamą skausmą.

Jos racionalūs argumentai taip pat padėjo jai nuslopinti savo įniršį tėvui už tai, kad ją paliko. Deja, tas įniršis prasiverždavo jos santykiuose su kitais vyrais. Kaskart jai sutikus naują vyrą, kurį laiką pažinties pradžioje viskas klodavosi puikiai. Tačiau jiedviem pradėjus bendrauti artimiau, jos baimė būti paliktai tapdavo nevaldoma ir neišvengiamai virsdavo agresija. Ji nesugebėjo įžvelgti pasikartojančios tendencijos, kad kiekvienas vyras ją palikdavo dėl tų pačių priežasčių – kuo artimiau jie pradėdavo bendrauti, tuo agresyvesnė ji darydavosi. Tačiau ji buvo įsitikinusi, kad jos pyktis suprantamas, nes ji visuomet būdavo paliekama.

PYKTI ANT TŲ, KURIE TO NUSIPELNO

Kai lankiau pouniversitetines studijas, viename iš mano psichologijos vadovėlių paveikslėlių serijomis buvo grafiškai pavaizduota, kaip žmonės perkelia savo jausmus, ypač pyktį. Pirmame

paveikslėlyje buvo pavaizduotas vyras, ant kurio šaukia viršininkas. Akivaizdu, kad vyras negalėjo atsakyti tuo pačiu, todėl antrame paveikslėlyje pavaizduota, kaip jis, grįžęs namo, savo pyktį išlieja rėkdamas ant žmonos. Trečiame paveikslėlyje žmona bara vaikus, kitame – vaikai spiria šuniui, o tas kanda katei. Ši paveikslėlių serija, nors iš pažiūros ir labai paprasta, mane sužavėjo tuo, kad nepaprastai tiksliai pavaizdavo, kaip savo stiprius jausmus išliejame susiradę lengvesnę auką, o ne tam asmeniui, kuriam jie turėtų būti skirti.

Puikus pavyzdys – Luizos nuomonė apie vyrus: „Jie tokie verkšlenantys niekšai... Visi iki vieno. Jais negalima pasitikėti. Jie visuomet atsuks tau nugarą. Pavargau būti išnaudojama."

Luizos tėvas ją paliko. Jei ji būtų pripažinusi šį faktą, būtų turėjusi atsisakyti savo auksinių svajonių ir sugriauti idealų tėvo įvaizdį. Jai būtų tekę pamiršti tėvą. Tačiau ji savo pyktį ir nepasitikėjimą tik nukreipė nuo tėvo į kitus vyrus.

Nesąmoningai Luiza nuolat rinkdavosi tokius vyrus, kurių elgesys ją nuvildavo ir siutindavo. Tol, kol ji galėjo lieti savo pyktį apskritai ant visų vyrų, nejuto pykčio savo tėvui.

Sandra, apie kurią šiame skyriuje jau kalbėjome anksčiau, savo tėvams jaučiamą pyktį ir nusivylimą dėl jų požiūrio į jos nėštumą ir abortą nukreipė į vyrą. Ji negalėjo leisti sau pykti ant tėvų, nes tai būtų sukėlę pernelyg didelį pavojų tobulam jų įvaizdžiui.

APIE MIRUSIUS – ARBA GERAI, ARBA NIEKO

Toksiški tėvai savo šventumo aureolę išlaiko net ir po mirties. Iš tikrųjų, ši aureolė gali net dar padidėti.

Nors ir kaip sunku pripažinti vaikystėje patirtas skriaudas, kol tėvai dar gyvi, dar sunkiau kaltinti mirusius tėvus. Nepalankiai atsiliepti apie jau mirusius žmones – kategoriškai nepriimti-

na, tarsi mes juos spardytume gulinčius. Todėl po mirties net ir didžiausi skriaudikai tampa šventumo įsikūnijimu, o mirusius tėvus savaime pradedame idealizuoti.

Deja, kol toksiški tėvai guli kapuose apgaubti šventumo aureole, jų palikuonims tenka gyventi su emociniais ankstesnių jų poelgių padariniais. Posakis „Apie mirusius – arba gerai, arba nieko“ gal ir labai svarbi tradicijų dalis, tačiau dažnai tai trukdo objektyviai spręsti konfliktus su mirusiais tėvais.

„Visuomet būsi mano mažoji nevykėlė“

Valerijai – aukštai, ketvirtą dešimtį bebaigiančiai taisyklingų veido bruožų muzikei – į mane kreiptis rekomendavo mūsų bendra draugė, kuri nerimavo, kad nepakankamai pasitikėdama savimi Valerija neišnaudoja daugybės galimybių siekti dainininkės karjeros. Po maždaug penkiolikos pirmų pokalbio minučių Valerija prisipažino, kad jos profesinė karjera stovi vietoje:

– Jau daugiau kaip metus negaunu jokio kvietimo dainuoti, net jokiame renginyje ar restorane. Laikinai, kad galėčiau susimokėti buto nuomą, susiradau darbą įstaigoje. Net nežinau, gal tai apskritai neįgyvendinama svajonė. Kažkurį vakarą pietavau su savo tėvais ir pradėjusi kalbėti apie savo sunkumus išgirdau tėtį sakant: „Nesikrimsk. Visuomet būsi mano mažoji nevykėlė.“ Žinau, kad jis nepagalvojo, kaip man buvo skaudu tai girdėti, tačiau jo žodžiai buvo kaip peilio dūris.

Pasakiau Valerijai, kad tokius žodžius girdėti būtų nemalonu kiekvienam. Jos tėtis elgėsi šiurkščiai ir įžeidžiai. Ji tarė:

– Nieko naujo neišgirdau. Taip buvo visą mano gyvenimą. Šeimoje buvau atpirkimo ožys. Būdavau kalta dėl visko. Susikivirčijęs su mama, tėtis ištisai kaltindavo mane – tarsi užstrigusi plokštelė. Tačiau kai man pavykdavo jam įtikti, jis švytėdavo iš

laimės ir didžiuodavosi manimi prieš savo bičiulius. Dieve, kaip būdavo puiku sulaukti jo pagyrų, nors kartais emociškai jausdavausi taip, tarsi lėkčiau amerikietiškais kalneliais.

Ateinančias kelias savaites su Valerija bendravome labai daug. Ji tik pradėjo suvokti, kokį stiprų pyktį ir liūdesį jautė dėl tėvo elgesio.

Tačiau tuomet tėvas mirė nuo širdies smūgio.

Jo mirtis buvo labai netikėta – staigi ir sukrečianti, kai visi to mažiausiai tikėjosi. Valeriją prislėgė kaltės jausmas, prisimenant visą pyktį, kurį ji liejo dėl tėvo mūsų užsiėmimuose.

– Sėdėdama bažnyčioje, klausiausi, kaip šlovinamas jo gyvenimas. Girdėdama nesibaigiančias kalbas apie tai, koks jis buvo puikus žmogus, jaučiausi paskutinė išgama, kad bandžiau jį apkaltinti dėl savo problemų. Tiesiog norėjau atsiprašyti už jam sukeltą skausmą. Galvojau tik apie tai, kaip smarkiai jį mylėjau ir kaip šlykščiai visuomet su juo elgiausi. Daugiau nebenoriu kalbėti apie blogus dalykus... Dabar tai nebesvarbu.

Valerijos sielvartas kuriam laikui išmušė ją iš vėžių, tačiau galų gale jai pavyko suprasti, kad tėvo mirtis neturi nieko bendra su jo elgesiu, kai ji buvo dar vaikas ir jau jai užaugus.

Šiuo metu Valerija užsiėmimus lanko jau beveik pusę metų. Džiaugiuosi matydama, kaip pamažu auga jos pasitikėjimas savimi. Dainininkės karjera dar kol kas nepajudėjo iš mirties taško, tačiau jai nesiseka ne dėl to, kad per mažai stengiasi.

KAIP NUKELTI JUOS NUO PJEDESTALO

Garbinami tėvai nustato taisykles, priima sprendimus ir sukelia skausmą. Idealizuodami gyvus ar mirusius tėvus sutinkate priimti jų įsivaizduojamą realybę. Pripažįstate, kad skausmingi potyriai – neatsiejama jūsų gyvenimo dalis, galbūt netgi randate

racionalų paaiškinimą, kodėl jie reikalingi. Pats laikas pradėti keistis.

Kai jums pavyks nustoti garbinti savo toksiškus tėvus ir rasite drąsos objektyviai pažvelgti į jų elgesį, galėsite bandyti atkurti pusiausvyrą savo tarpusavio santykiuose.

2. „Vien todėl, kad nenorėjote nieko blogo, dar nereiškia, kad neskaudinote“

Įgūdžių stokojantys tėvai

Vaikai turi pagrindines nepaneigiamas teises – teisę būti pamaitinti, aprengti, teisę turėti būstą ir būti apsaugoti. Be to, kad turi būti užtikrinti šie fiziniai poreikiai, vaikai dar turi teisę į emocinį bendravimą, į pagarbą savo jausmams ir į tokį elgesį, kad galėtų išsiugdyti savo vertės suvokimą.

Vaikai taip pat turi teisę į tėvų auklėjimą, tinkamai nustatantį jų elgesio ribas, turi teisę klysti ir būti drausminami nesukeliant jiems fizinio ar emocinio skausmo.

Pagaliau vaikai turi teisę būti vaikais ir savo vaikystę praleisti žaisdami, elgdamiesi impulsyviai ir neatsakingai. Suprantama, vaikams augant mylintys tėvai padės jiems bręsti skirdami jiems atlikti tam tikras pareigas ir namų ūkio darbus, tačiau visuomet tą darys taip, kad vaikai neprarastų vaikystės.

KAIP IŠMOKSTAME GYVENTI ŠIAME PASAULYJE

Vaikai nesirinkdami it kempinės sugeria visus savo aplinkoje girdimus ir matomus dalykus. Jie klausosi tėvų, stebi juos ir mėgdžioja jų poelgius. Kadangi išmoktų dalykų jie dar nelabai

turi su kuo palyginti už šeimos ribų, tai, ką namie sužino apie save ir apie kitus, jie priima kaip universalias tiesas, kurios giliai įsirėžia jų sąmonėje. Šeimoje tėvams tenkantys vaidmenys turi esminę reikšmę formuojantis vaikų tapatybei – visų pirma tuomet, kai vaikas ima suvokti priklausantis vienai ar kitai lyčiai. Nors per pastaruosius dvidešimt metų tėvų vaidmenys smarkiai keitėsi, šiandieniniams tėvams tenka tos pačios pareigos, kurias privalėjo vykdyti ir jų tėvai:

1. Jie turi užtikrinti savo vaikų fizinius poreikius.
2. Jie turi apsaugoti vaikus nuo fizinių grėsmių.
3. Jie turi apgaubti vaikus meile, dėmesiu ir šiluma.
4. Jie turi saugoti vaikus nuo emocinių sukrėtimų.
5. Savo vaikams jie turi skiepyti moralines ir etines vertybes.

Žinoma, šį sąrašą būtų galima tęsti ir toliau, tačiau šie penki punktai – geros tėvystės pagrindas. Toksiški tėvai, apie kuriuos kalbėsime, dažniausiai apsiriboja pirmuoju šio sąrašo punktu. Paprastai jų pačių emocinis stabilumas ar psichinė būsena yra (ar būdavo) gerokai sutrikdyta. Dažnai jie ne tik nesugeba užtikrinti savo vaikų poreikių, bet ir tikisi bei reikalauja, kad vaikai pasirūpintų pačių tėvų poreikiais.

Kai vaikui užkraunamos tėvų pareigos, šeimos narių vaidmenys tampa neaiškūs, iškreipti ar sukeičiami vietomis. Vaikas, kuris priverstas tapti tėvu sau pačiam ar net ir tėvams, neturi pavyzdžio, kuriuo galėtų sekti, neturi iš ko mokytis ir tikėtis pagalbos. Šiuo esminiu emocinės raidos etapu neturėdamas galimybės matyti, kaip šeimoje paskirstomi vaidmenys, vaikas, bandydamas suvokti savo tapatybę, patenka į beribę sumaištį.

Trisdešimt ketverių Leslis, sporto prekių parduotuvės savininkas, į mane kreipėsi, nes nebegalėjo ištverti darboholiško gyvenimo būdo.

– Mano santuoka subyrėjo, nes, išskyrus darbą, man daugiau niekas nerūpėjo. Manęs arba nebūdavo namie, arba grįžęs ištisai dirbdavau. Mano žmona, neištvėrusi tokio pilko gyvenimo, mane paliko. Dabar, mano gyvenime atsiradus kitai moteriai, viskas vėl kartojasi iš naujo. Tikrai nenoriu, kad vėl taip nutiktų, bet tiesiog nesugebu atsipalaiduoti.

Leslis papasakojo, kad jam sunku reikšti kokias nors emocijas, ypač švelnius ir šiltus jausmus. Didžiai susikrimtęs jis man prisipažino, kad žodis „smagu“ jo gyvenime neegzistuoja.

– Taip norėčiau pradžiuginti savo merginą, tačiau kaskart, vos tik pradedame kalbėtis, pokalbį nejučia nukreipiu prie darbo reikalų. Tuomet ji supyksta. Galbūt taip yra dėl to, kad darbas yra vienintelis dalykas, kuris man sekasi.

Beveik pusę valandos Leslis bandė man įrodyti, kaip beviltiškai jis sugriaudavo visas savo ankstesnes draugystes:

– Moterys, su kuriomis pradedu bendrauti, visuomet skundžiasi, kad neskiriu joms pakankamai laiko ir dėmesio. Ir jos teisios. Esu nevykęs vaikinas ir tikrai buvau blogas vyras.

Nutraukiau jį tarusi:

– Be to, apie save esi susidaręs blogą nuomonę. Klausantis tavęs galima pagalvoti, kad laimingas jautiesi tik tuomet, kai dirbi. Kodėl?

– Moku tai daryti... Ir man puikiai sekasi. Per savaitę dirbu maždaug septyniasdešimt penkias valandas... Bet juk visuomet dirbdavau iki išsekimo... Nuo pat vaikystės. Matote, buvau vyriausias iš trijų sūnų. Kai buvau aštuonerių, mama turbūt patyrė kažkokį nervinį išsekimą. Nuo tos akimirkos mūsų namuose visuomet būdavo tamsu, užuolaidos – užtrauktos. Mama niekuomet nenusivilkdavo chalato ir retai kada pasakydavo kokį žodį. Iš savo vaikystės metų mamą visuomet prisimenu vienoje rankoje lai-

kančią puodelį kavos, kitoje – cigaretę ir ištisai „prilipusią" prie tų prakeiktų muilo operų. Rytais iš lovos išlipdavo tik tuomet, kai mes jau seniai būdavome išėję į mokyklą, todėl pamaitinti jaunesniuosius brolius, paruošti jiems priešpiečius ir palydėti juos į mokyklos autobusą tekdavo man. Grįžę namo mamą rasdavome gulinčią priešais televizorių arba užsnūdusią popiečio miegu, kuris paprastai trukdavo tris valandas. Pusę to laiko, kol mano draugai lauke žaisdavo kamuoliu, būdavau įkalintas namuose, nes turėjau ruošti valgį ir tvarkytis. Nekenčiau šių darbų, bet juk kažkas turėjo juos daryti.

Paklausiau Leslio, kur visą tą laiką buvo jo tėvas.

– Tėtis dažnai būdavo išvykęs su reikalais ir mama jis beveik nesirūpino. Dažniausiai miegodavo svečių kambaryje... Jų santykiai buvo keistoki. Jis įkalbino ją nueiti pas keletą gydytojų pasikonsultuoti, tačiau itin didelio pagerėjimo nebuvo, ir jis daugiau nebesuko dėl to galvos.

Pasakiau Lesliui, kad man baisu ir pagalvoti, koks vienišas turėjo jaustis tas mažas berniukas. Į mano užuojautos žodžius jis atrėžė:

– Buvau pernelyg užsiėmęs, kad būčiau turėjęs laiko savęs gailėtis.

PAVOGTA VAIKYSTĖ

Vaikystėje Lesliui dažnai tekdavo tos pareigos, kurias privalėjo atlikti jo tėvai. Priverstas suaugti pernelyg greitai ir pernelyg anksti, Leslis neteko vaikystės. Kol jo draugai lauke žaisdavo kamuoliu, Leslis sėdėdavo namuose atlikdamas tėvų pareigas. Kad šeima neiširtų, Lesliui teko tapti mažu suaugusiu žmogeliuku. Jis beveik neturėjo progų paišdykauti ar pagyventi be rūpesčių. Kadangi jo paties poreikiai iš esmės niekam nerūpėjo, su viena-

tve ir emocine tuštuma jis išmoko susitaikyti įtikinęs save, kad jokių poreikių jis neturi. Jo darbas buvo pasirūpinti aplinkiniais. Jis pats buvo nesvarbus.

Dar skaudžiau tai, kad Lesliui teko ne tik didžiausia atsakomybė už savo brolius, bet ir pareiga rūpintis motina.

> – Kai tėvas dirbdavo mieste, į darbą išeidavo septintą ryto ir dažnai negrįždavo iki pat vidurnakčio. Išeidamas pro duris, visuomet man primindavo: „Nepamiršk paruošti namų darbų ir pasirūpink mama. Pažiūrėk, kad ji turėtų, ko valgyti. Sudrausmink mažesnius vaikus, kad netriukšmautų... Ir pasistenk mamą pralinksminti." Ilgai laužiau galvą, bandydamas sugalvoti, ką daryti, kad mama pralinksmėtų. Buvau įsitikinęs, kad tikrai galiu ką nors sugalvoti, ir tada vėl viskas bus taip pat kaip anksčiau... Ji bus tokia pati kaip anksčiau. Bet kad ir kaip stengiausi, niekas nepadėjo. Ir dabar nepadeda. Dėl to labai kremtuosi.

Be buities darbų ir vaikų auginimo pareigų, kurios būtų didžiulė našta bet kuriam vaikui, Leslis dar turėjo pasirūpinti ir mamos emocine savijauta. Štai kur buvo Leslio problemų priežastis. Vaikams, kurių gyvenimas tikra sumaištis ir kuriems tenka perimti kitų žmonių pareigas, nuolat nesiseka. Jie neįstengia gyventi kaip suaugusieji, nes jie nėra suaugusieji. Negalėdami suprasti, kodėl jiems nesiseka, dėl savo nesėkmių jie kaltina save ir mano esantys nevykėliai.

Leslio vidinis poreikis dirbti daugiau, negu būtina, teikė jam dvigubą naudą: leido jam užmiršti vaikystėje ir užaugus patirtą vienatvę, tuštumą ir sustiprino jo ilgalaikį įsitikinimą, kad jis stengiasi per mažai.

Leslis įsivaizdavo, kad tikrai daug dirbdamas įrodytų, jog yra visavertis, sėkmės lydimas žmogus, iš tikrųjų gebantis gerai atlikti darbą. Iš esmės jis vis dar stengėsi pralinksminti savo mamą.

Leslis nesuprato, kad jo tėvai, net jam ir užaugus, toliau luošina jo gyvenimą. Tačiau po kelių savaičių netikėtai paaiškėjo, kaip jo vaikystė susijusi su dabartinėmis jo problemomis:

– Tas, kuris pasakė „Kuo daugiau viskas keičiasi, tuo pokyčių mažiau“, tikrai žinojo, ką kalba. Los Andžele gyvenu jau šešerius metus, tačiau mano tėtušiams neatrodo, kad turiu teisę į savo gyvenimą. Jie skambina man porąkart per savaitę. Jau pasiekėme tą ribą, kai pradedu bijoti atsiliepti telefonu. Pirmiausia pasigirsta tokie mano tėčio žodžiai: „Mama visiškai puolusi į depresiją... Gal galėtum pasiimti keletą laisvų dienų ir atvykti jos aplankyti? Juk žinai, kaip ji tavęs laukia!“ Tada telefoną perėmusi mama pradeda kalbėti, kad aš – jos gyvenimas ir ji nežinanti, ar dar ilgai bus šioje žemėje. Ką turėčiau atsakyti į tokius žodžius? Dažnai po tokių pokalbių tiesiog strimgalviais puolu į lėktuvą... Taip bent jau atsikratau kaltės jausmo, užplūstančio, jei nenuvykstu pas juos. Tačiau kad ir ką daryčiau, jiems vis tiek negana. Kam išvis taškau pinigus lėktuvo bilietams? O galbūt man apskritai nereikėjo jų palikti.

Pasakiau Lesliui, kad vaikams, kurie buvo priversti perimti savo tėvų emocinius įsipareigojimus, būdinga suaugus jausti didžiulę kaltę ir perdėtą atsakomybės jausmą. Suaugę tokie vaikai dažnai patenka į užburtą ratą, bandydami prisiimti atsakomybę už viską, o kadangi jiems neišvengiamai nesiseka, jie jaučiasi kalti ir netikę, todėl ima stengtis dvigubai daugiau. Tai sekinantis, jėgas eikvojantis procesas, kuris priverčia jaustis vis didesniu nevykėliu.

Kadangi vaikystėje Leslis buvo valdomas tėvų lūkesčių, jis anksti suprato, kad jo gerumas vertinamas pagal tai, kiek jis sugeba duoti savo šeimai. Suaugus jo tėvų kelti reikalavimai virto jo paties vidiniais demonais, kurie ir toliau vertė jį atsiduoti vienintelei sričiai, kurioje jis jautėsi šio to vertas – darbui.

Leslis neturėjo nei laiko, nei tinkamo pavyzdžio, iš kurio būtų galėjęs mokytis, kaip reikšti ir priimti meilę. Jis augo nepatirdamas emocinės šilumos, todėl savo jausmus paprasčiausiai nuslopino. Deja, panorėjęs juos atgaivinti, pamatė, kad tai ne taip paprasta padaryti.

Patikinau, kad suprantu, koks nusiminęs ir išsigandęs jis turi jaustis nesugebėdamas atsiverti emociškai, tačiau paraginau jį neskubėti. Vaikystėje šalia nebuvo žmogaus, kuris būtų galėjęs jį išmokyti šių dalykų, o padaryti tai pačiam yra gana sunku.

– Tai daugmaž tas pats, kaip tikėtis skambinti pianinu koncerte, net nežinant, kur yra C oktava, – pasakiau jam. – To galima išmokti, tačiau prireiks laiko, kad galėtumėte susipažinti su paprasčiausiais dalykais, įgūdžius išbandyti praktiškai ir galbūt net kartą ar kitą suklysti.

„KAS, JEI NE AŠ, JAIS PASIRŪPINS?"

Miela Abe,

Mano šeima siaubinga. Noriu, kad pasiimtum mane pas save...

Netekusioji vilties

Šiuos žodžius parašė viena iš mano klienčių, Melanija, kai jai buvo trylika metų. Dabar ji – keturiasdešimt dvejų metų išsiskyrusi moteris, dirbanti mokesčių apskaitininke. Melanija į mane kreipėsi susirgusi sunkia depresija.

Nors buvo neįtikėtinai liesa, ji būtų atrodžiusi visai patraukliai, jei jos išvaizdos nebūtų sudarkę keli pastarieji nemigos mėnesiai. Ji buvo atviras žmogus ir apie save galėjo kalbėti nesivaržydama:

– Nuolat jaučiuosi visiškai bejėgiškai. Tarsi gyvenimas slinktų pro šalį. Tiesiog negaliu kontroliuoti to, kas vyksta aplink mane. Atrodo, tarsi kasdien grimzčiau vis gilyn.

Paprašiau jos išsamiau papasakoti apie savo savijautą. Prikandusi lūpą, ji nusuko nuo manęs žvilgsnį, sakydama:

– Viduje jaučiu tokią tuštumą... Tikriausiai niekuomet gyvenime niekam nesijaučiau artima. Buvau dukart ištekėjusi, gyvenau su keliais vyriškiais, tačiau to vienintelio niekaip nesutinku. Visuomet išsirenku arba visiškus liurbius, arba niekšus. Suprantama, paskui man tenka imtis jų perauklėjimo. Man visada atrodo, kad galėsiu juos pakeisti: skolinu jiems pinigų, leidžiu persikelti pas save, keletui iš jų netgi suradau darbą. Iš to niekuomet nieko gero nebūna, bet aš niekaip nepasimokau. Kad ir kaip dėl jų aukočiausi, jie manęs taip ir nepamilsta. Vienas iš mano draugužių man trenkė mano vaikų akivaizdoje, kitas dingo pasiėmęs mano automobilį. Pirmasis mano vyras mane apgaudinėjo, antrasis – visiškai prasigėrė. Tai – kažkoks nesibaigiantis košmaras.

Pati to nežinodama Melanija apibūdino tipinį netiesiogiai priklausomos asmenybės elgesį. Iš pradžių sąvoka „netiesiogiai priklausomas" būdavo įvardijamas tik alkoholiko ar narkomano partneris. Šis žodis būdavo vartojamas kaip sąvokos „sąlygų sudarytojas" sinonimas. Ji apibūdina žmogų, kuris negali gyventi savo gyvenimo, nes jaučia pareigą „gelbėti" nuo narkotinių preparatų priklausomą asmenį.

Per pastaruosius keletą metų netiesioginės priklausomybės apibrėžtis išsiplėtė. Dabar ji taikoma ir žmonėms, kurie kenkia sau siekdami išgelbėti neįveikiamą potraukį, žalingą įprotį ar priklausomybę turintį žmogų ir prisiimti atsakomybę už jo veiksmus.

Melanija susižavėdavo problemiškais vyrais. Ji tikėjo, kad parodžiusi jiems pakankamai gerumo – nuoširdžiai dalydamasi, mylėdama, rūpindamasi, padėdama, atsakydama už jų poelgius – ir sugebėjusi juos įtikinti, kad jų gyvenimo būdas ydingas, ji užsitarnaus jų meilę. Tačiau taip nenutikdavo. Tokie savanaudžiai, egoistiški vyrai, kuriuos ji pasirinkdavo, nesugebėjo mylė-

ti. Todėl, užuot radusi meilę, kurios taip beatodairiškai troško, ji pamatydavo vien tuštumą ir jautėsi išnaudojama.

Netrukus pamačiau, kad Melanija jau žino, ką reiškia sąvoka „netiesiogiai priklausomas". Pirmą kartą ją išgirdo dalyvaudama alkoholikų šeimų nariams skirtoje dvylikos paskaitų programoje „Al-Anon", kai dar gyveno su girtaujančiu vyru. Ji buvo įsitikinusi, kad nėra netiesiogiai priklausoma ir kad jai tiesiog nesiseka su vyrais. Suprantama, ji padarė viską, kad tik Džimas liautųsi gėręs. Neištvėrusi paliko jį, kai sužinojo, kad jis permiegojo su viena iš bare sutiktų moterų.

Paskui Melanija vėl leidosi į to vienintelio paieškas. Dėl nesėkmių ji kaltino savo gyvenime sutiktus vyrus, tačiau kiekvieną iš jų ji suvokė kaip atskirą nevykėlį. Ji nesuprato, kad bendras šių vyrų tipažas atspindėjo jos paieškos kriterijus, pagal kuriuos ji rinkdavosi vyrus. Ji buvo įsitikinusi, kad jai reikia vyro, kuris mokėtų vertinti duodančią, rūpestingą, mylinčią, paslaugią moterį, ir tikėjo, kad kažkada toks vyras tikrai atsiras. Jos manymu, būti priklausomai – tai elgtis kilniai.

Melanija net nenutuokė, kad tai, kaip ji suprato posakį „duoti ir padėti", žlugdė ją pačią. Ji rūpindavosi visais kitais, tik ne savimi. Ji net nepagalvojo, kad, prisiimdama atsakomybę už savo gyvenime sutiktų vyrų elgesio padarinius, ji tik dar labiau skatindavo juos elgtis neatsakingai. Išgirdus jos pasakojimą apie vaikystę, tapo aišku, kad įprotis gelbėti nuskriaustus vyrus tik atkartojo jos santykius su tėvu:

– Augau labai keistoje šeimoje. Mano tėvas buvo daug pasiekęs architektas, tačiau aplinkiniai kentėjo dėl jo permainingų nuotaikų. Jis palūždavo dėl smulkmenų, pavyzdžiui, jei kas nors pasistatydavo automobilį jam priklausančioje vietoje arba jei susipešdavau su broliu. Jis tiesiog eidavo į savo kambarį ir užtrenkęs duris verkdamas griūdavo ant lovos. Visai kaip vaikas! Tuomet pusiausvyros netekusi mama užsidarydavo ir mirkdavo vonioje,

o man tekdavo eiti pas tėtį ir bandyti jį nuraminti. Tiesiog sėdėdavau šalia jo, klausydamasi jo kūkčiojimo, bandydama sugalvoti, kaip jį nuraminti. Tačiau visos mano pastangos ėjo perniek, tiesiog reikėdavo išlaukti, kol jam pagerės.

Padaviau Melanijai kontrolinių teiginių sąrašą, prašydama jos pasakyti, kurie punktai tiksliausiai įvardijo jos jausmus ir elgesį. Šiame sąraše buvo išvardyti pagrindiniai netiesiogiai priklausomo asmens elgesio ypatumai. Per daugelį darbo metų pastebėjau, kad šis sąrašas mano klientams labai padeda suprasti, ar jie yra netiesiogiai priklausomi. Jei manote, kad ir jūs galite būti vienas iš tokių žmonių, perskaitykite šį sąrašą.

Netiesioginės priklausomybės nustatymo kontrolinių teiginių sąrašas

Visuose teiginiuose vartojamas įvardis „jis" įvardija bet kurios lyties sutrikimą turintį žmogų. Žinau, kad yra ir daug vyrų, kurie yra netiesiogiai priklausomi nuo savo problemiškų žmonų ar mylimųjų.

1. Man gyvenime svarbiausia – spręsti jo problemas arba stengtis sumažinti jo patiriamas kančias, nesvarbu, kiek emocinio skausmo tektų patirti man.
2. Mano gera savijauta priklauso nuo to, ar jis vertina mano pastangas.
3. Saugau jį nuo jo elgesio padarinių. Meluoju dėl jo, slepiu jo nusižengimus ir niekuomet neleidžiu kitiems blogai apie jį atsiliepti.
4. Darau viską, kad tik jis elgtųsi taip, kaip noriu aš.
5. Man nesvarbu, kaip jaučiuosi ar ko noriu. Man rūpi tik jo savijauta ir poreikiai.
6. Padaryčiau bet ką, kad tik jis manęs neatstumtų.
7. Padaryčiau bet ką, kad tik jis ant manęs nesupyktų.

8. Man daug įdomesni audringi ir dramatiški santykiai.
9. Esu perfekcionistė ir dėl visko, kas nepavyksta, kaltinu save.
10. Dažniausiai jaučiuosi pikta, neįvertinta ir išnaudojama.
11. Įtikinu save, kad viskas klostosi puikiai, nors taip ir nėra.
12. Gyvenime man svarbiausia – priversti jį mane mylėti.

Melanija atsakė teigiamai į visus klausimus! Ji negalėjo patikėti pamačiusi, kokia priklausoma ji iš tikrųjų yra. Norėdama padėti jai pakeisti savo elgseną, pasakiau, kad labai svarbu, jog ji įžvelgtų ryšį tarp savo netiesioginės priklausomybės ir santykių su tėvu. Paprašiau prisiminti, kaip ji jausdavosi jam verkiant.

– Iš pradžių būdavo labai baisu, nes manydavau, kad tėtis miršta, ir jaudindavausi, kaip teks gyventi be jo. Vėliau matydama tokį jo elgesį pasijusdavau nejaukiai, tačiau dažniausiai mane kamuodavo siaubingas kaltės jausmas, kad susipykau su broliu ar iškrėčiau kokią nors kitą išdaigą. Jausdavausi jį visiškai nuvylusi. Sunkiausia buvo jaustis bejėgiškai, kai niekaip nepavykdavo jo pralinksminti. Keisčiausia, kad nors jis miręs jau ketveri metai, o man – keturiasdešimt dveji ir auginu du savo vaikus, aš vis dar jaučiuosi kalta.

Melanija buvo priversta rūpintis savo tėčiu. Abu jos tėvai savo, suaugusiųjų, pareigas užkrovė ant jos gležnų vaikiškų pečių. Tuo metu, kai gyvenime jai reikėjo matyti stipraus tėvo pavyzdį, kad galėtų išmokti pasitikėti savimi, jai teko šokinėti apie infantilų tėvą.

Pirmas ir pats stipriausias Melanijos gyvenime užmegztas emocinis ryšys su vyru buvo jos santykiai su tėvu. Vaikystėje ją prislėgė ir rūpestis dėl tėvo silpnumo, ir kaltės jausmas supratus, kad ji neįstengia juo pasirūpinti. Ji niekuomet nesiliovė sau įrodinėti, kad gali padaryti jį laimingą, net ir tuomet, kai jo nebūdavo šalia. Taigi ji susirasdavo savo tėvui prilygstančius silpnus, sunkumų kamuojamus vyrus, kuriais galėtų rūpintis.

Rinktis tokius vyrus ją versdavo vidinis poreikis užglaistyti savo kaltę, o išsirinkusi savo tėvą primenančius vyriškius, ji ir toliau gyveno emociniame skurde, kaip ir vaikystėje.

Paklausiau Melanijos, ar jausdavo mamos meilę ir dėmesį, kurio niekuomet negaudavo iš tėvo.

> – Mama stengėsi, tačiau labai dažnai sirgdavo. Ji ištisai lakstydavo pas gydytojus, o paūmėjus kolitui, nebepakildavo iš lovos. Jai skirdavo raminamųjų, kuriuos ji valgydavo kaip kukurūzų spragėsius. Nesu tikra, bet manau, kad ji buvo priklausoma nuo šių vaistų. Atrodė, kad ji gyvena ne šiame pasaulyje. Mus iš tikrųjų augino namų tvarkytoja. Mama būdavo namuose, bet jos buvimo nejausdavome. Būdama maždaug trylikos parašiau tą laišką „Mielai Abei". Pikčiausia, kad mama jį surado. Atrodo, ji turėjo pasikalbėti su manimi ir išsiaiškinti, kas mane slegia, tačiau jai mano jausmai tikriausiai nerūpėjo. Jaučiausi taip, tarsi manęs iš viso nebūtų.

NEMATOMAS VAIKAS

Tėvai, visas savo jėgas skiriantys pačių fiziniam ir emociniam išlikimui užtikrinti, savo vaikams siunčia labai aiškų signalą: „Jūsų jausmai niekam neįdomūs. Čia svarbiausias – aš." Daugelis tokių vaikų, negaunantys pakankamai laiko, dėmesio ir rūpesčio, pradeda jaustis nematomi, tarsi jie iš viso neegzistuotų.

Kad vaikai galėtų išsiugdyti savivertę ir pajustų, jog jie ne vien tik užima namuose vietą, jog jie svarbūs ir rūpi aplinkiniams, būtina, kad tėvai reaguotų į jų poreikius ir jausmus. Tačiau Melanijos tėvui savos emocijos buvo tokios svarbios, kad jis niekuomet nesirūpindavo, ko reikia Melanijai. Kai jis verkdavo, ji būdavo šalia, tačiau į jos pastangas jis nereaguodavo. Melanija žinojo, kad mama rado jos laišką „Mielai Abei", tačiau motina apie tai niekuomet neužsiminė. Abiejų jos tėvų elgesys labai aiš-

kiai ir nedviprasmiškai leido jai suprasti, kad jiems ji buvo tuščia vieta. Melanija išmoko suvokti save per jų, o ne per savo jausmus. Sugebėjusi juos pradžiuginti, ji pradžiugindavo save, juos nuliūdinusi – nuliūsdavo pati.

Todėl užaugus Melanijai buvo taip sunku suvokti savo tapatybę. Jos savarankiškas mąstymas, jausmai ir poreikiai niekuomet nebuvo ugdomi, todėl ji neturėjo jokio supratimo, kas ji tokia ir kaip turėtų atrodyti mylinčių žmonių santykiai.

Skirtingai negu daugelis suaugusių žmonių, su kuriais man teko dirbti, atėjusi pas mane Melanija jau išgyveno tam tikras pykčio apraiškas savo tėvams. Vėliau mes šiam pykčiui skyrėme daug dėmesio ir nuodugniai analizavome ją apnikusius emocinės tuštumos jausmus. Ji išmoko nubrėžti ribas, kiek savęs ji gali atiduoti kitiems, kad nepamirštų pasirūpinti ir savo pačios teisėmis, poreikiais ir jausmais. Jai pavyko ir vėl tapti matomai.

IŠNYKSTANTYS TĖVAI

Iki šiol kalbėjome apie emociškai nutolusius tėvus. Problemų kyla ir tuomet, kai tėvų fiziškai nebūna šalia.

Pirmą kartą dvidešimt dvejų metų Keną – liesą, juodaplaukį jaunuolį veriančiu tamsių akių žvilgsniu – sutikau ligoninėje rengiamų jaunų narkomanų užsiėmimų grupėje. Jau per pirmąjį mūsų grupės susitikimą supratau, kad jis nepaprastai protingas ir turi originalių minčių, tačiau buvo negailestingai griežtas sau. Jam buvo sunku ramiai išsėdėti pusantros valandos iki užsiėmimo pabaigos – jis buvo tikras nervų kamuolys. Pasibaigus užsiėmimui paprašiau pasilikti ir daugiau papasakoti apie save. Įtardamas mane turint neaiškių kėslų, jis dėjosi kietu ir apsukriu gatvės biču, tačiau po kurio laiko, pamatęs, kad neturiu jokių slaptų užmačių ir kad nuoširdžiai noriu palengvinti jo kančias, su manimi ėmė bendrauti atviriau:

– Visuomet nekenčiau mokyklos ir nežinodamas, kuo dar užsiimti, būdamas šešiolikos išėjau į kariuomenę. Štai ten ir „užkibau“ ant narkotikų. Bet juk ir šiaip visą laiką kur nors susimaudavau.

Paklausiau, ką jo tėvai manė apie jo sprendimą eiti į kariuomenę.

– Augau vien su mama. Ši mintis jos nesužavėjo, bet man atrodo, kad ji džiaugėsi atsikračiusi manimi. Aš visuomet kartinau jai gyvenimą krėsdamas visokias kvailystes. Ją buvo taip lengva apgaudinėti. Galėdavau daryti ką tinkamas, ji neprieštaraudavo.

Pasiteiravau, kur visą tą laiką buvo jo tėvas.

– Tėvai išsiskyrė, kai man buvo aštuoneri. Po skyrybų mama labai pasikeitė. Savo tėtį visuomet laikiau labai šiuolaikišku. Mes nuolatos kartu užsiiminėdavome „vyriškais reikalais“. Per televizorių drauge žiūrėdavome sporto renginius, retsykiais jis mane net nusivesdavo į varžybas. Dievulėliau, kaip būdavo puiku! Tą dieną, kai jis išsikraustė, verkiau kruvinomis ašaromis. Jis ramino mane žadėdamas, kad viskas bus kaip ir anksčiau, kad jis ir toliau mane lankys ir kad kartu žiūrėsime televizorių, matysimės kiekvieną sekmadienį ir liksime artimais draugais. Patikėjau juo... Buvau toks lengvatikis. Pirmaisiais mėnesiais išties jį matydavau dažnai, tačiau vėliau... Susitikdavome tik kas antrą mėnesį... Paskui – kas trečią... O dar vėliau beveik nustojome matytis. Porą kartų, kai jam paskambinau, jis atsiprašinėdamas sakydavo, kad yra labai užimtas. Praėjus maždaug metams nuo jo išsikraustymo, iš mamos sužinojau, kad jis vedė kitą moterį su trimis vaikais ir persikėlė į kitą valstiją. Man buvo sunku susitaikyti su mintimi, kad jis turi naują šeimą. Manau, jam buvo geriau su jais, kad taip greitai mane pamiršo.

„Šį kartą viskas bus kitaip“

Keno susikurtas kieto vyruko įvaizdis ėmė byrėti. Jam aiškiai buvo nemaloni ši kalba apie savo tėvą. Paklausiau, kada paskutinį kartą jį matė.

– Kai man buvo penkiolika, bet paskui teko smarkiai gailėtis. Man nusibodo iš jo gauti vien Kalėdų atvirukus, todėl nusprendžiau padaryti jam staigmeną. O varge, kaip jaudinausi. Visą laiką – keturiolika valandų – keliavau autostopu. Nusigavęs ten... Na, tikriausiai tikėjausi išskirtinio sutikimo. Jis, žinoma, elgėsi maloniai, tačiau ypatingo džiaugsmo nerodė. Po kurio laiko pasijutau nebereikalingas, atrodė, lyg būtume visiškai svetimi žmonės. Jis nėrėsi iš kailio dėl tų mažų vaikų, o aš tiesiog sėdėjau nuošaly jausdamasis visišku idiotu. Tą vakarą išėjęs iš jo namų pratrūkau kaip reikiant. Vis dar dažnai apie jį galvoju. Nieku gyvu nenorėčiau, kad jis sužinotų, jog pakliuvau čia. Kai tik iš čia išeisiu, pabandysiu dar kartą. Šį sykį viskas bus kitaip... Pasikalbėsime vyriškai.

Keno tėvui palikus savo mažą sūnų, jo širdyje atsivėrė didžiulė tuštuma. Kenas palūžo. Jis bandė atsitiesti, pykdamas ant aplinkinių mokykloje ir namuose. Tam tikra prasme jis bandė atkreipti tėvo dėmesį – tai buvo tarsi signalas, kad jam reikia griežtos rankos ir tėvas turi grįžti. Tačiau Keno tėvas liko aklas ir kurčias tokiam kvietimui.

Skausmingai suvokęs, kad tėvas daugiau nebenori dalyvauti jo gyvenime, Kenas ir toliau gyveno viltimi, kad vieną dieną jis vis tiek susigrąžins tėvo meilę. Anksčiau ši viltis vedė jį į didžiulį nusivylimą, dėl kurio jis griebėsi narkotikų. Pasakiau, kad jei kartu nepasistengsime pakeisti tokios įvykių grandinės, jo – suaugusio žmogaus – gyvenime viskas ir toliau kartosis tokiu pačiu principu.

Pasąmonėje Kenas vis dar rasdavo racionalių argumentų, pateisinančių tėvo išėjimą, ir dėl to kaltino save. Vaikystėje jam atrodė, kad tėvas taip netikėtai jį paliko dėl jo paties trūkumų. Užvaldytas tokio įsitikinimo, jis neišvengiamai pradėjo savęs nekęsti. Netrukus vaikinas dienas stūmė neturėdamas jokio tikslo ar siekio. Nors ir buvo protingas, mokykloje jautėsi neįvertintas

ir negalėjo pritapti, todėl savo problemas tikėjosi išspręsti išėjęs į kariuomenę. Kai ir ten nerado sau vietos, jis griebėsi narkotikų, desperatiškai bandydamas užpildyti vidinę tuštumą ir užgniaužti skausmą.

Iki skyrybų Keno tėtis gal ir buvo geras tėvas, tačiau be galo liūdna, kad vėliau jis nesugebėjo išlaikyti net menkiausio ryšio su sūnumi, kuriam bendravimo su tėvu be galo trūko. Nutraukęs santykius, jis smarkiai pakenkė besiformuojančiai Keno savivertei ir jo gebėjimui mylėti.

Lengvų skyrybų nebūna. Skyrybos neišvengiamai sukelia daug skausmo visiems šeimos nariams, nors, įvertinus visas aplinkybes, tai gali būti geriausias ir logiškiausias sprendimas. Tačiau tėvai privalo suvokti, kad jie skiriasi su partneriu, o ne su savo šeima. Nepaisant skausmingų gyvenimo pokyčių, palaikyti bendravimą su vaikais – abiejų tėvų pareiga. Ištuokos pažymėjimas nesuteikia leidimo nusivylusiems tėvams pamesti savo vaikus.

Šeimą palikus kuriam nors iš tėvų, vaiką užvaldo ypač skausmingas netekties ir tuštumos jausmas. Nepamirškite, kad vaikai beveik visuomet dėl visų šeimą ištikusių negerovių ima kaltinti save. Išsiskyrusių tėvų vaikai tuo įtiki ypač lengvai. Kai kuris nors tėvas dingsta iš vaiko gyvenimo, vaikas jaučiasi dar labiau niekam nereikalingas, todėl žalojama jo savivertė, o sunki nusivylimų našta jį lydi ir jam suaugus.

„TAI, KO JIE NEPADARĖ, IR SKAUDINA LABIAUSIAI“

Blogą elgesį labai lengva atpažinti, kai tėvai vaikus muša arba ištisai bara. Tačiau įgūdžių stokojančių ar didelių ydų turinčių tėvų daroma žala gali būti sunkiai įžvelgiama ir įvardijama. Kai tėvai savo vaikams kenkia ne savo veiksmais, o savo neveiklumu, – ne tuo, ką padaro, o tuo, ko nepadaro, – labai sunku su-

augusiems vaikams kylančias problemas susieti su tokių toksiškų tėvų auklėjimo metodais. Kadangi tokių tėvų vaikai ir šiaip linkę neigti tokio sąryšio egzistavimą, mano darbas tampa ypač sunkus.

Šią užduotį apsunkina dar ir tai, kad daugelis tokių tėvų kelia gailestį, nes jiems patiems reikalinga specialistų pagalba. Šie tėvai taip dažnai elgiasi tarsi bejėgiai ar nerūpestingi vaikai, kad jų suaugusios atžalos jaučia būtinybę juos saugoti. Jie iškart puola ginti savo tėvų, o tai labai primena nusikaltimo aukos atsiprašinėjimą už kaltininką.

Net ir tokiais pasiteisinimais kaip „jie nenorėjo man blogo" arba „jie darė viską, ką galėjo" bandoma paslėpti tikrąjį faktą – šie tėvai nevykdė pareigos auklėti savo vaikus. Tokiais veiksmais šie toksiški tėvai atėmė iš savo vaikų galimybę mokytis iš gerų pavyzdžių, be kurių vaiko normali emocinė raida sunkiai įmanoma.

Jei jums teko augti su įgūdžių stokojančiais ar ydingais tėvais, tikriausiai užaugote net nesusimąstęs, kad būtumėte galėjęs nesijausti už juos atsakingas. Šokti pagal jų nuotaikų melodiją teko todėl, kad tokia buvo gyvenimo realybė, o ne jūsų pačių laisvas apsisprendimas.

Tačiau galimybę apsispręsti jūs turite dabar. Pamažu galite mokytis suprasti, kaip neteisingai su jumis buvo pasielgta, kai teko užaugti pernelyg anksti, ir todėl jūsų teisė į vaikystę iš jūsų buvo paprasčiausiai atimta. Galite pasistengti įvertinti, kiek jėgų gyvenime išeikvojote dėl iškreiptai paskirstytos atsakomybės. Žengę šį pirmą žingsnį savyje atrasite naujų jėgų, kuriomis pirmą kartą galite pasinaudoti – jėgų, kurias didžiąją savo gyvenimo dalį eikvojote bandydami įtikti savo toksiškiems tėvams. Tačiau dabar šias jėgas galite panaudoti tam, kad taptumėte dėmesingesnis ir jautresnis sau pačiam.

3. „Kodėl jie neleidžia man gyventi taip, kaip noriu?“

Valdingi tėvai

Pasiklausykime įsivaizduojamo pokalbio tarp suaugusio vaiko ir vieno iš jo valdingų tėvų. Esu įsitikinusi, kad toks pokalbis niekuomet neįvyks, tačiau jei šie du žmonės mokėtų atvirai reikšti savo giliai užslėptus jausmus, jie pasakytų štai ką:

Suaugęs vaikas: Kodėl taip elgiesi? Kodėl viskas, ką darau, tau negerai? Kodėl nesupranti, kad aš jau suaugęs? Koks tėčiui skirtumas, būsiu aš gydytojas ar ne? O tau ar ne vis tiek, ką vesiu? Kada paliksi mane ramybėje? Kodėl elgiesi taip, tarsi kiekvienas mano priimtas sprendimas tau būtų asmeninis įžeidimas?

Valdinga mama: Negaliu apsakyti, kaip man skaudu, kad stengiesi nuo manęs išsivaduoti. Man norisi, kad tau manęs reikėtų. Nepakeliu minties, kad galiu tave prarasti. Tu – mano gyvenimas. Siaubingai bijau, kad pridarysi nedovanotinų klaidų. Man plyštų iš skausmo širdis, matant kaip tu kenti. Verčiau mirti, negu jaustis nevykėle mama.

Kontrolė – nebūtinai yra blogas dalykas. Mamos, kuri neleidžia savo mažyliui vaikštinėti gatvėje, nevadiname valdinga, o sakome, kad ji – apdairi. Jos kontroliavimas atitinka realią padėtį ir pagrįstas jos noru apsaugoti ir pamokyti savo vaiką.

Normali kontrolė peržengia ribas, jei motina vaikui neleidžia to daryti ir po dešimties metų – tuomet, kai vaikas jau seniai sugeba pats pereiti gatvę.

Vaikai, kurie neskatinami daryti, bandyti, tyrinėti, stengtis ir rizikuoti patirti nesėkmių, dažnai jaučiasi bejėgiai ir nevykėliai. Pernelyg griežtai prižiūrimi įsibaiminusių nerimaujančių tėvų, šie vaikai dažnai ir patys tampa įsitempę ir išsigandę. Todėl jiems sunku augti ir bręsti. Išaugę iš paauglystės ir įžengę į suaugusiųjų gyvenimą, daugelis jų ir toliau nepaliaujamai trokšta nuolat jausti vadovaujančią tėvų ranką. Taigi tėvai ir toliau kišasi į jų gyvenimą, jais manipuliuoja ir dažnai sprendžia už juos.

Iš baimės tapti nereikalingiems daugelis valdingų tėvų tik dar labiau stiprina vaikų bejėgiškumo jausmą. Šiuos tėvus apėmusi patologiška „tuščio lizdo“ baimė – tai neišvengiamai patiriamas netekties jausmas, kurį jaučia visi tėvai vaikams palikus namus. Visas valdingų tėvų savęs suvokimas taip glaudžiai suaugęs su tėvo ar motinos vaidmeniu, kad jie pasijunta išduoti ir apleisti, vaikui pradėjus gyventi savarankiškai.

Valdingų tėvų elgesys klastingas tuo, kad jų valdingumas pridengtas susirūpinimo skraiste. Tokie pasakymai kaip „tai tavo paties labui“, „darau tai dėl tavęs“ arba „tik todėl, kad labai tave myliu“ reiškia tik viena: „Taip elgiuosi tik todėl, kad taip bijau tavęs netekti, jog noriu tavo gyvenimą paversti pragaru.“

TIESIOGINĖ KONTROLĖ

Tiesioginė kontrolė pasireiškia labai paprastai: tai atviras, konkretus ir aiškus liepimas elgtis vienaip ar kitaip: „Daryk, kaip pasakyta, arba daugiau su tavimi nekalbėsiu", „Elkis, kaip liepta, arba nebegausi pinigų", „Jei nepaklusi, daugiau nenoriu tavęs matyti", „Jei nepadarysi, kaip sakau, mano širdis neatlaikys". Nieko subtilaus šiuose pasakymuose nėra.

Tiesioginė kontrolė paprastai neatsiejama nuo gąsdinimo ir dažnai žemina žmogų. Jūsų jausmai ir poreikiai priklauso nuo tėvų valios. Patenkate į nesibaigiančių ultimatumų sūkurį. Jūsų nuomonė niekam neįdomi, o ko norite ar ko jums reikia – nesvarbu. Jėgų pusiausvyra visiškai sutrikdoma.

Trisdešimt šešerių metų Michaelio – malonaus, patrauklaus reklamos specialisto – istorija yra puikus tokio elgesio pavyzdys. Į mane jis kreipėsi, ėmus byrėti šešerius metus trunkančiai jo santuokai su karštai mylima moterimi, kuri nepajėgė pakelti nesibaigiančių konfliktų su jo tėvais.

– Viskas buvo daugmaž gerai tol, kol persikėliau į Kaliforniją. Tikriausiai mama manė, kad išvykstu laikinai, tačiau kai pasakiau, kad įsimylėjau merginą ir ketinu ją vesti, suvokė, jog ketinu ten likti visam laikui. Štai tada ir prasidėjo vis didesnis spaudimas siekiant priversti mane grįžti.

Paprašiau, kad Michaelis išsamiau papasakotų apie patirtą „spaudimą".

– Didžiausias konfliktas įvyko praėjus maždaug metams po vestuvių. Planavome vykti į Bostoną į mano tėvų vestuvių metinių minėjimą, tačiau mano žmona netikėtai susirgo gripu. Ji jautėsi labai blogai, todėl, nenorėdamas palikti jos vienos, paskambinęs mamai pasakiau, kad negalėsime atvykti. Pirmiausia ji apsipylė ašaromis, o paskui tarė: „Jei neatvyksi į mūsų šventę, aš numir-

siu.“ Tad nusileidau ir nuvykau į Bostoną. Buvau ten šventinės dienos ryte. Vos man spėjus išlipti iš lėktuvo, jie pradėjo maldauti, kad pasilikčiau visą savaitę. Nepasakiau nei taip, nei ne, tačiau atgal išvykau jau kitą rytą. Po dienos sulaukiau tėčio skambučio: „Tu varai savo motiną į kapus. Ji visą naktį praverkė, bijau, kad tik nepatirtų širdies smūgio.“ Ko, po velniais, jie iš manęs nori? Kad išsiskirčiau su žmona, grįžčiau į Bostoną ir vėl apsigyvenčiau savo senajame kambaryje?

Michaelio tėvai sugebėjo tampyti jį už virvutės net ir būdami už beveik penkių tūkstančių kilometrų. Pasiteiravau, ar jo tėvai palankiai priėmė jo žmoną. Iš pykčio Michaelis smarkiai išraudo:

– Kur ten! Paskambinę niekuomet nepasiteirauja, kaip jai sekasi; tiesą sakant, net neužsimena apie ją, sakytum bandytų apsimesti, kad ji iš viso neegzistuoja.

Paklausiau, ar Michaelis kada nors apie tai kalbėjo su tėvais, ir jis sutrikęs atsakė:

– O kad tik galėčiau... Kaskart, kai mano tėvai ją užsipuola, tikiuosi, kad ji nutylės. Kai ji ima man skųstis, prašau jos būti supratingos. Viešpatie, koks kvailys buvau! Mano tėvai baigia ją gyvą suvalgyti, o aš nė piršto nepajudinau, kad ją apsaugočiau.

Michaelis nusižengė tuo, kad nusprendė pradėti gyventi savarankiškai. Reaguodami į tai, jo tėvai ėmė elgtis desperatiškai ir griebėsi geriausiai jiems pažįstamos taktikos, grasindami nustoti mylėti ir gąsdindami didžiule nelaime.

Kaip ir dauguma valdingų tėvų, Michaelio tėvai buvo didžiuliai egoistai. Užuot į laimingą Michaelio gyvenimą pažvelgę kaip į savo auklėjimo nuopelną, jie įžvelgė grėsmę sau. Michaelio interesai jiems nerūpėjo. Jų įsitikinimu, į Kaliforniją jis persikėlė ne dėl karjeros galimybių, o norėdamas jiems atkeršyti. Jis vedė

ne iš meilės, o todėl, kad įgeltų jiems. Jo žmona susirgo ne todėl, kad pasigavo virusą, bet kad sūnus negalėtų atvykti į jų šventę.

Michaelio tėvai visuomet vertė jį rinktis arba juos, arba žmoną. Dėl visko spręsdavo jie, vadovaudamiesi principu „viskas arba nieko". Tiesioginę kontrolę turintiems tėvams aukso viduriuko nebūna. Jeigu suaugęs jų vaikas bando pradėti gyventi savarankiškai, jis priverčiamas gyventi kamuojamas kaltės jausmo, apimtas įniršio ir įsitikinimo, kad savo elgesiu išduoda tėvus.

Pirmą kartą apsilankęs pas mane Michaelis manė, kad didžiausia problema – jo byranti santuoka. Netrukus jis suprato, kad santuoka nukentėjo tik todėl, kad jis bandė išsikovoti savarankiškumą išvykęs gyventi atskirai nuo tėvų.

Valdingiems tėvams vaiko santuoka gali kelti didžiulę baimę. Vaiko antrąją pusę jie suvokia kaip konkurentą, kuris kėsinasi atimti vaiko meilę. Todėl tarp tėvų ir vaiko partnerio kyla didžiulių konfliktų, o tokių tėvų suaugęs vaikas atsiduria tarsi tarp dviejų ugnių, nežinodamas, kurią pusę palaikyti.

Kai kurie tėvai vaiko antrąją pusę užsipuola kritiškomis ar sarkastiškomis pastabomis arba savo samprotavimais apie tai, kad tokie santykiai neturi ateities. Tokie tėvai kaip Michaelio naujojo partnerio nepripažįsta arba apskritai elgiasi taip, tarsi jis neegzistuotų. Yra ir tokių, kurie pradeda atvirai persekioti atsiradusį naują žmogų. Labai dažnai tokie veiksmai sukelia tokią įtampą, kad iškyla grėsmė pačiai santuokai.

„Kodėl parsiduodu tėvams už pinigus?"

Pinigai visuomet buvo pagrindinė galios demonstravimo priemonė, todėl valdingiems tėvams jie natūraliai tampa parankiausiu ginklu. Daugelis toksiškų tėvų siekdami išlaikyti savo įtaką vaikams pasinaudoja pinigais.

Kim pas mane atėjo dėl daugybės nusiskundimų. Būdama keturiasdešimt vienerių metų, ji turėjo antsvorio, nemėgo savo darbo ir po skyrybų viena augino du paauglius vaikus. Ji jautėsi įstrigusi vienoje vietoje – norėjo numesti svorio, imtis naujų profesinių iššūkių ir apsispręsti dėl savo gyvenimo tikslų. Ji buvo įsitikinusi, kad visos problemos išsispręstų, vos tik ji sutiktų tą vienintelį.

Mums besišnekučiuojant tapo aišku, kad Kim buvo įsitikinusi, jog, kol šalia nėra vyro, kuris ja pasirūpintų, jos gyvenimas bus nieko vertas. Paklausiau, kas jai įpiršo tokią mintį.

> – Tik jau ne mano vyras. Iš tikrųjų tai man teko juo visaip rūpintis. Susipažinome vos man baigus koledžą. Jam buvo dvidešimt septyneri, jis vis dar gyveno su tėvais ir neturėjo jokio supratimo, ką veiks gyvenime. Tačiau jis buvo jautrus ir romantiškas, to man pakako, kad jį įsimylėčiau. Mano tėvui jis visai nepatiko, tačiau, manau, slapčia jis džiaugėsi, jog pasirinkau tokį vyrą, kuris nesugebės susitvarkyti pats. Kai pareiškiau, kad tekėsiu už jo, tėvas pažadėjo kurį laiką mums padėti, o jei reikalai dar pablogėtų, pažadėjo priimti mano vyrą į savo įmonę. Žinoma, atrodytų, kad mano tėtis – nuostabus vyrukas, tačiau tai buvo jo galimybė nežabotai mus kontroliuoti. Nors ir buvau ištekėjusi, jaučiausi, tartum vis dar būčiau mažoji tėčio dukrelė. Finansiškai tėvas mus visąlaik rėmė, tačiau už tai jis nuolat mums nurodinėdavo, kaip gyventi. Žaidžiau namus, auginau vaikus ir vis dėlto...

Kim nutilo vidury sakinio.

– Ir vis dėlto kas? – perklausiau aš.

Kalbėdama toliau ji buvo įbedusi žvilgsnį į grindis.

> – Ir vis dėlto... Man vis tiek reikėjo, kad tėtis manimi pasirūpintų.

Paklausiau, ar, Kim nuomone, jos santykiai su tėčiu kaip nors susiję su jos įsitikinimu, kad be vyro jos gyvenimas nesusitvarkys.

– Be jokių abejonių, tėtis buvo galingiausias mano gyvenime sutiktas žmogus. Jis mane nuoširdžiai dievino, kol buvau maža, tačiau kai pradėjau reikšti savo nuomonę, jam buvo sunku su tuo susitaikyti. Jei tik jam paprieštaraudavau, jis galėdavo ilgai šaukti ant manęs, vadindamas mane įvairiais žodžiais. Būdavo baisu klausytis jo garsaus rėkimo. Kai tapau paauglė, mane jis bandė drausminti pasinaudodamas pinigais. Kartais būdavo neįtikėtinai dosnus – tada jausdavausi saugi ir nuoširdžiai mylima, tačiau būdavo ir taip, kad jis mane žemindavo versdamas maldauti reikiamo daikto – nuo pinigų į kiną iki vadovėlių. Niekuomet nežinojau, kuo nusižengiau. Žinau viena – daug laiko praleisdavau bandydama sugalvoti, kaip galėčiau jam įtikti. Tie patys dalykai nesikartodavo, jo tvarka vis griežtėjo.

Bandymas įsiteikti tėvui Kim prilygo lenktynėms, kuriose tėvas finišo liniją perkeldavo vis toliau. Kuo greičiau ji bėgo, tuo toliau jis tą liniją patraukdavo. Laimėti buvo neįmanoma. Pinigus jis naudojo ir kaip užtarnauto atlygio, ir kaip bausmės priemonę, nenustatęs jokių logiškų ar nuoseklių taisyklių. Jis galėjo būti ir labai dosnus, ir gobšus tiek duodamas pinigus, tiek reikšdamas meilę ir švelnumą. Kim glumino jo nenuspėjamos reakcijos. Jos priklausomybė nuo tėvo stiprėjo tikintis sulaukti jo palankaus vertinimo. Ši sumaištis persikėlė ir į suaugusios Kim gyvenimą.

– Raginau savo vyrą įsidarbinti pas mano tėtį. Tai buvo didžiulė klaida. Tuomet mes galutinai atsidūrėme po jo padu. Viską turėjome daryti, kaip liepdavo jis – pradedant buto paieška ir baigiant vaikų pratinimu prie puoduko. Darbe Džimo gyvenimą jis pavertė pragaru, todėl neiškentęs jis pasitraukė pats. Tėvas tai priėmė kaip dar vieną Džimo nevykėliškumo įrodymą, nors Džimui ir pavyko susirasti kitą darbą. Dėl to tėvas užsipuolė mane grasindamas nutraukti bet kokią pagalbą, tačiau vėliau viskas kardinaliai pasikeitė ir Kalėdų proga jis man nupirko naują automobilį. Įteikdamas raktelius tarė: „Argi nenorėtum, kad tavo vyras būtų toks turtingas kaip aš?“

Kim tėvas savo finansinę galią panaudojo labai žiauriais ir destruktyviais būdais, nors atrodė, kad elgiasi kilniaširdiškai. Per pinigus jis siekė dar arčiau pririšti prie savęs Kim ir toliau žemino Kim vyrą. Taip jis galėjo ją valdyti dar ilgai po to, kai ji paliko gimtuosius namus.

„Nejaugi nieko negali padaryti gerai?"

Daugelis toksiškų tėvų su savo suaugusiais vaikais elgiasi taip, tarsi jie būtų bejėgės ir nieko nesugebančios būtybės, net ir tuomet, kai tai visiškai neatitinka tikrovės.

Martinas, keturiasdešimt trejų metų liesas, pliktelėjęs nedidelės statybinių medžiagų tiekimo įmonės direktorius, į mane kreipėsi apimtas panikos:

– Man labai baisu, nesuprantu, kas su manimi vyksta. Mane užplūsta tokie pykčio priepuoliai, kad visiškai negaliu susivaldyti. Visuomet buvau labai ramus žmogus, tačiau pastaruosius tris mėnesius šaukiu ant žmonos ir vaikų, trankau duris, o prieš tris savaites susinervinau taip, kad trenkęs į sieną išmušiau joje skylę. Siaubingai bijau ką nors sužeisti.

Pasidžiaugiau jo drąsa ir apsisprendimu kreiptis pagalbos, kol dar ne vėlu. Paklausiau, kam jis būtų norėjęs užvožti tuomet, kai trenkė į sieną. Jis nelinksmai nusijuokė:

– Ir taip aišku – savo tėtušiui. Kad ir kiek stengčiausi, jis vis tiek verčia mane jaustis, kad kažkas yra ne taip. Ar galite patikėti – jam pakanka įžūlumo žeminti mane prieš mano paties pavaldinius?

Pamatęs, kad ne visai supratau, apie ką jis kalba, jis paaiškino:

– Tėvas į savo verslą mane priėmė prieš aštuoniolika metų, o dar po poros metų – išėjo į pensiją. Tad aš įmonei vadovauju jau pen-

kiolika metų. Tačiau kiekvieną savaitę pasirodęs įmonėje tėvas pradeda tikrinti apskaitos dokumentus. Tuomet pradeda bambėti, kad nemoku jų tvarkyti. Jis sekioja man iš paskos šaukdamas, kad žlugdau jo įmonę, ir taip elgiasi matant mano darbuotojams. Juokinga tai, kad man vadovaujant įmonė ėmė klestėti – pelnas padvigubėjo vos per trejus pastaruosius metus, tačiau jis vis tiek nepatenkintas. Ar jam kada nors įmanoma įtikti?

Martinui teko nuolat nertis iš kailio, kad įrodytų savo tiesą. Jis turėjo įrodymą, kad eina teisingu keliu – įmonė dirbo pelningai, tačiau tai nieko nereiškė, kol tėvas buvo ištisai nepatenkintas. Užsiminiau Martinui, kad galbūt jo tėvą gąsdina Martino sėkmė. Buvo panašu, kad sukurtas verslas buvo jo tėvo vidinis pasididžiavimas, tačiau dabar jo pasiekimai nublanko prieš sūnaus sėkmę.

Pasiteiravau, ar įniršęs jis jaučia dar kokius nors jausmus, išskyrus suprantamą pyktį.

– Aišku, kad taip. Man tikrai gėda prisipažinti, tačiau kaskart jam įžengus į kabinetą pasijuntu tarsi dvejų metų vaikas. Net negaliu sklandžiai atsakinėti į jo klausimus. Pradedu mikčioti, atsiprašinėti, jaučiuosi išsigandęs. Jis atrodo toks galingas, ir nors fiziškai aš esu tokio paties ūgio kaip jis, jaučiuosi, lyg būčiau perpus mažesnis. Jo akys dvelkia šalčiu, o balse girdžiu nepasitenkinimo gaidas. Kodėl jis negali elgtis su manimi kaip su suaugusiu žmogumi?

Prisidengdamas verslu Martino tėtis versdavo sūnų jaustis nevykėliu, nes tuomet pats pasijusdavo geresnis. Tėvui patraukus reikiamas virveles, Martinas tapdavo bejėgiu vaiku suaugusio žmogaus kūne.

Martinui prireikė šiek tiek laiko, kol jis galų gale suprato, kad nereikia puoselėti tuščių vilčių, jog tėvas kada nors pasikeis. Martinas dabar įtemptai mokosi kitaip reaguoti į tėvo elgesį.

Valdymas gali pasireikšti ir kitokia forma, kuri yra subtilesnė ir ne tokia pastebima kaip tiesioginė kontrolė, tačiau ne mažiau žlugdanti. Tai – manipuliavimas. Manipuliuotojai gauna, ko panorėję, net neprašę, nebijodami, kad jiems bus atsakyta neigiamai, atvirai išsakius savo troškimus.

Kiekvienas iš mūsų daugiau ar mažiau manipuliuoja kitais žmonėmis. Retas kuris išdrįsta tiesiog imti ir paprašyti norimo dalyko, todėl kiekvienas randame būdų netiesiogiai užsiminti apie savo troškimus. Neprašome, kad sutuoktinis paduotų taurę vyno, mes tik pasiteiraujame, ar yra atidarytas butelis, vakarėliui baigiantis neprašome svečių išeiti, bet pradedame žiovauti, susižavėję nepažįstamu žmogumi, nepuolame prašyti jo telefono numerio, tačiau šnekučiuojamės apie nereikšmingus dalykus. Vaikai manipuliuoja tėvais lygiai taip pat kaip ir tėvai vaikais. Sutuoktiniai, draugai ir giminaičiai – visi manipuliuoja vieni kitais. Prekybininkai iš to net sugeba pragyventi. Pats manipuliavimas savaime nėra blogas reiškinys, tai – žmonių bendravimo dalis.

Tačiau kai manipuliavimas tampa nuolatinės kontrolės priemone, jis tampa nepaprastai destruktyvus, ypač bendraujant tėvams ir vaikams. Manipuliuojantys tėvai puikiai sugeba slėpti savo tikruosius motyvus, tad jų vaikai gyvena patirdami nuolatinę sumaištį. Jie supranta, kad yra apgaudinėjami, tačiau negali suvokti, kaip tai vyksta.

„Kodėl ji visą laiką nori padėti?“

Viena iš dažniausiai pasitaikančių užkietėjusių manipuliuotojų rūšių – „padėjėjai“. Nesugebėdami tiesiog palikti savo suaugusio vaiko ramybėje, padėjėjai sukuria situacijas, kuriose jie būtų jam

„reikalingi“. Toks manipuliavimas dažnai pasireiškia kaip geranoriškas, tačiau nepageidaujamas pagalbos siūlymas.

Trisdešimt dvejų metų Lėja, komunikabili strazdanota moteris, anksčiau buvo aukščiausią reitingą turėjusi mėgėjų lygos teniso žaidėja, kuriai šiuo metu puikiai sekėsi dirbti trenere rajono teniso klube. Nors gyveno aktyvų socialinį gyvenimą, buvo nemažai pasiekusi profesinėje srityje ir turėjo gerą darbą, ją reguliariai apnikdavo stipri depresija. Per pirmąjį mūsų užsiėmimą greitai paaiškėjo, kad daugiausia kalbėsimės apie santykius su jos mama:

– Be galo daug dirbau, kad pasiekčiau tai, ką turiu, tačiau mano mamai atrodo, kad nesugebu ir batų užsirišti. Visas jos gyvenimas paskirtas man, o mirus tėčiui, pasidarė dar sunkiau. Ji negali palikti manęs ramybėje: ištisai nešioja maistą į mano butą, manydama, kad aš nepakankamai gerai maitinuosi. Kartais grįžusi namo pamatau, kad „norėdama mane palepinti“ ji sutvarkė visą butą. Ji net perdėliojo mano drabužius ir perstumdė baldus.

Paklausiau, ar Lėja kada nors prašė savo mamos nustoti taip elgtis.

– Ištisai prašau. Ji tiesiog apsipila ašaromis sakydama: „Kas čia blogo, kad mama padeda mylimai dukrai?“ Praeitą mėnesį buvau pakviesta dalyvauti San Fransiske surengtame turnyre. Mama nesiliaudama šnekėjo, kaip tai toli, kad negaliu visą kelią vairuoti viena ir galų gale pasisiūlė važiuoti kartu. Kai atsakiau, kad to daryti jai visai nėra reikalo, ji sureagavo taip, kad pasijutau, tarsi bandyčiau neleisti jai vykti nemokamų atostogų. Todėl nusileidau. Būčiau labai norėjusi šį laiką skirti sau, bet ką beliko daryti?

Terapiniuose užsiėmimuose Lėja netrukus suprato, kaip smarkiai jos savarankiškumą buvo suvaržiusi mama. Tačiau vos tik Lėja pradėdavo reikšti savo nepasitenkinimą, iš karto pasijusdavo kalta, nes jos mama atrodė tokia mylinti ir rūpestinga. Lėja pradėjo vis labiau pykti ant savo mamos, o negalėdama išlieti pykčio, viską kaupė viduje. Galų gale sukauptas pyktis virto depresija.

Žinoma, jos prislėgtos nuotaikos tik dar labiau įsuko šį užburtą ratą. Jos mama niekuomet nepraleisdavo progos pasakyti: „Vaje, kokia tu nusikamavusi. Leisk, aš tau paruošiu pietums ko nors užkąsti, kad pralinksmėtum.“

Tais retais atvejais, kai Lėja sukaupusi visą drąsą išdrįsdavo pasakyti mamai, kaip jaučiasi, mama kankinio veidu puldavo į ašaras. Lėja neišvengiamai pasijusdavo kalta ir bandydavo atsiprašinėti, tačiau mama ją nutraukdavo sakydama: „Dėl manęs nesirūpink. Aš jau kaip nors.“

Užsiminiau Lėjai, kad jei mama būtų aiškiau pasakiusi, ko iš jos norinti, galbūt jos pyktis nebūtų buvęs toks didelis. Lėja sutiko su manimi.

> – Visiškai teisingai. Jei tik ji aiškiai pasakytų: „Aš tokia vieniša, man trūksta tavęs, norėčiau, kad kartu praleistume daugiau laiko“, aš bent žinočiau, kaip elgtis, galėčiau nuspręsti, ką daryti. Tai, kas vyksta dabar, verčia mane jaustis, tarsi ji gyventų mano gyvenimą.

Kai Lėja ėmė skųstis nežinanti, ką daryti, ji atkartojo daugelio manipuliuojančius tėvus turinčių suaugusių vaikų žodžius. Manipuliavimas užspeičia žmones į kampą – kad galėtų nuo jo išsivaduoti, jie turi įskaudinti tą, kuris „tik nori būti malonus“. Daugeliui žmonių lengviau susitaikyti su esama padėtimi.

Melancholijos metas

Manipuliuojantys tėvai visu gražumu atsiskleidžia per atostogas, apdovanodami aplinkinius kaltės jausmu, tarsi skleistų Kalėdų džiaugsmą. Atostogos paprastai dar labiau paaštrina šeimoje jau esančius konfliktus. Užuot džiaugsmingai laukę būsimų atostogų, daugelis žmonių pradeda baimintis kivirčų, kurie dažnai įvyksta atostogaujant.

Vienas iš mano klientų, Fredas, dvidešimt septynerių metų maisto prekių parduotuvėlės darbuotojas ir jauniausias iš keturių vaikų šeimoje, papasakojo įprastą savo mamos manipuliavimo kitais istoriją.

– Mano mamai visuomet būdavo labai svarbu, kad per Kalėdas mes visi susirinktume pas tėvus. Praeitais metais laimėjęs radijo konkursą per atostogas gavau nemokamą kelionę į Aspeną. Be galo džiaugiausi, nes pats niekuomet nebūčiau galėjęs sau leisti tokio dalyko. Mėgstu slidinėti, be to, tai buvo neįtikėtinai gera proga nusivežti savo merginą į nuostabią vietą. Mes šitaip sunkiai dirbome, tad šių atostogų laukėme kaip kelionės į rojų. Tačiau kai apie tai džiugiai pranešiau mamai, jos veidas pasikeitė taip, lyg būtų išgirdusi apie žmogaus mirtį. Jos akyse sublizgo ašaros, lūpa pradėjo virpėti, atrodė, kad tuoj pradės verkti. Vėliau ji tarė: „Viskas gerai, mielasis. Pasilinksminkite. Gal šiais metais mums apskritai neruošti Kalėdų vakarienės?“ Po tokių žodžių pasijutau kaip paskutinis asilas.

Paklausiau, ar Fredui vis dėlto pavyko išvykti į kelionę.

– Taip, pavyko. Tačiau viskas klojosi kaip niekada blogai. Mano nuotaika buvo tokia klaiki, kad nuolat pykausi su savo mergina. Pusę visų atostogų praleidau šnekėdamas telefonu su mama, broliais ir seserimi... Ištisai atsiprašinėjau. Ir kam man buvo reikalingas visas tas vargas...

Tiesą sakant, nustebau, kad Fredas apskritai pasiryžo važiuoti į šią kelionę. Man yra tekę matyti, kaip žmonės atsisako daug svarbesnių dalykų negu kelionė, kad tik išvengtų kaltės jausmo. Manipuliuojantys tėvai puikiai sugeba sukelti kaltės jausmą – Fredo mama buvo ne išimtis.

– Žinoma, Kalėdų vakarienė vyko be mūsų. Tačiau mano mamos nuotaika buvo tokia bjauri, kad ji pirmą kartą per keturiasde-

šimt metų prisvilino kalakutą. Man tris kartus skambinusi sesuo priekaištavo, kad sulaužiau šeimos tradiciją. Vyriausias brolis sakė, kad visi buvo kaip nesavi, nes trūko manęs. O tada mane galutinai pribloškė kito brolio žodžiai: „Ji turi tik mus – savo vaikus. Kiek, tavo manymu, mamai dar liko Kalėdų švenčių?" Tarsi būčiau palikęs ją vieną mirties patale ar ką.... Ar taip elgtis sąžininga, Siuzana? Ji dar neturi ir šešiasdešimties, jos sveikata – puiki. Esu įsitikinęs, kad tai – mamos žodžiai. Daugiau niekuomet nepraleisiu nė vienų Kalėdų, tą galiu pažadėti.

Užuot atvirai pasakiusi Fredui, kaip jaučiasi, Fredo mama tai padarė per kitus savo vaikus. Daugeliui manipuliuojančių tėvų tokia taktika būna labai veiksminga. Nepamirškite, kad svarbiausia jiems – išvengti tiesioginių konfliktų. Fredo mama nekaltino sūnaus tiesiogiai, tačiau visą Kalėdų vakarą vaikščiojo iškankinta veido mina. Net ir parašius apie tai laikraštyje nebūtų pavykę geriau pasmerkti Fredo poelgio.

Paaiškinau Fredui, kad jo mama, broliai ir seserys patys susigadino sau Kalėdas. Fredas dėl to nebuvo nė kiek kaltas. Tik jie patys kalti, kad nesugebėjo pakelti taurės į atostogaujančio Fredo sveikatą ir smagiai praleisti vakaro.

Tol, kol Fredas ir toliau manys, kad elgiasi blogai, nes drįsta pasirūpinti savimi, jo mama nenustos jo valdyti versdama jį jaustis kaltą. Galų gale Fredui pavyko tai suprasti, ir dabar jo bendravimas su mama pasikeitė į gerą. Nors atsiradusį savo sūnaus kategoriškumą ji priima kaip tam tikrą bausmę, Fredas jųdviejų bendravimą pakeitė taip, kad nusileidžia tik tuomet, kai pats to nori, o ne iš baimės.

„Kodėl negali būti tokia kaip tavo sesuo?"

Daugelis toksiškų tėvų neigiamus vieno vaiko įpročius lygina su jo broliais ir seserimis, kad priverstų tą vaiką jaustis nenusipel-

niusį tėvų meilės. Todėl vaikas jaučiasi įpareigotas daryti viską, ko tėvai nori, kad atgautų jų malonę. Ši „skaldyk ir valdyk" taktika dažnai naudojama prieš tuos vaikus, kurie įgyja truputį per daug laisvės, ir taip grasina sugriauti šeimoje nusistovėjusią tvarką.

Sąmoningai ar ne tėvai savo manipuliavimu šiaip įprastą brolių ir seserų konkurenciją paverčia aršia kova, kuri trukdo formuotis normaliems brolių ir seserų ryšiams. Tokio elgesio pasekmės būna ilgalaikės: ne tik pakenkiama teigiamam vaiko požiūriui į save, tačiau ir auga vaikų tarpusavio priešiškumas ir pavydas, kuris gali visam gyvenimui sugadinti jų santykius.

ŽINOKITE, DĖL KO MAIŠTAUJATE

Kai toksiški tėvai kontroliuodami mūsų gyvenimą ima pernelyg kištis, varginti, kaltinti ar emociškai mus žlugdyti, paprastai reaguojame dviem būdais: arba jiems nusileidžiame, arba maištaujame. Abu būdai trukdo psichologiškai atsiriboti nuo tėvų, nors atrodytų, kad maištaujant turėtų būti kaip tik priešingai. Iš tikrųjų jei maištaujame reaguodami į savo tėvų veiksmus, esame valdomi lygiai taip pat kaip ir tuomet, kai jiems nusileidžiame.

Penkiasdešimt penkerių metų Džonatanas yra puikios atletiškos išvaizdos viengungis, turintis didelę kompiuterių programinės įrangos bendrovę. Per pirmąjį mūsų užsiėmimą jis kone atsiprašinėjo už jį apėmusią didžiulę paniką ir vienišumo jausmą:

– Tik nepradėkite manęs gailėtis. Gyvenu gražiame name, kolekcionuoju automobilius, turiu viską, ko reikia. Mano gyvenimas puikus, tik kartais pasijuntu be galo vienišas. Tiek visko turėdamas neturiu su kuo dalytis. Kartais mane apima siaubingas netekties jausmas, pagalvojus, kad galėjau turėti mylimą artimą žmogų. Darosi baisu, kad taip ir numirsiu vienas.

Paklausiau Džonatano, kodėl, jo manymu, jam nesiseka užmegzti patvarių santykių.

– Kaskart, pradėjęs artimiau bendrauti su moterimi... Arba tiesiog pagalvojęs, kad reikėtų vesti, išsigąsdavau ir atsitraukdavau. Negaliu pasakyti, kodėl... Ir pats norėčiau tą žinoti. Mamos dėka laimingos pabaigos taip niekuomet ir nebuvo...

Pasiteiravau, ką Džonatanas mano apie mamos kišimąsi į jo gyvenimą.

– Ji laukia nesulaukia, kol vesiu. Jai – aštuoniasdešimt vieneri, ji – puikios sveikatos ir turi daugybę savo draugių, tačiau jaučiuosi taip, tarsi ji ištisom dienom nenustotų jaudintis dėl mano meilės reikalų. Tikrai ją myliu, tačiau dėl tokio jos elgesio negaliu pakęsti jos šalia. Ji gyvena tik dėl mano laimės, dusina mane savo rūpinimusi. Jaučiuosi, tartum negalėčiau atplėšti šios moters nuo savęs. Ji ištisai aiškina, kaip turėčiau gyventi, ir taip darė visuomet. Jei galėtų, turbūt būtų pasiruošusi už mane ir kvėpuoti.

Paskutinis Džonatano ištartas sakinys puikiai grafiškai iliustravo susiliejimo sąvoką. Jo mama buvo taip neatsiejamai persipynusi su visa jo būtimi, kad nebesuprato, kur baigiasi ji ir prasideda jis. Ji sulydė savo ir sūnaus gyvenimus. Džonatanas tapo jos tąsa, tarsi jo gyvenimas būtų buvęs jos gyvenimu. Džonatanui reikėjo išsilaisvinti iš jos dusinančio glėbio, todėl jis ėmė maištauti. Jis atsisakydavo daryti tai, ko ji paprašydavo, taip pat ir tuos dalykus, kuriuos šiaip jis pats būtų mielai daręs, pavyzdžiui, vedęs.

Užsiminiau Džonatanui, kad būdamas taip tvirtai nusiteikęs priešintis savo mamos kontrolei jis galėjo pamiršti tikruosius savo paties troškimus. Jam buvo taip svarbu nevykdyti mamos norų, kad jis atsižadėjo trokštamo bendravimo su moterimis. Taip darydamas jis pasidavė iliuzijai, kad „yra pats sau šeimi-

ninkas“, tačiau iš tikrųjų šis poreikis priešintis užgožė jo paties laisvą valią.

Aš tai vadinu maištavimu kenkiant sau. Tai yra kitokia susitaikymo su valdingu elgesiu forma. Teisingai maištaujame tuomet, kai aktyviai įgyvendiname laisva valia pasirinktus dalykus. Taip tobulėjame patys ir stipriname savo asmenybę. Maištavimas kenkiant sau nukreiptas prieš valdingus tėvus – tai elgesys, kai pasirinktomis priemonėmis bandoma pateisinti nepatenkinamą rezultatą. Tai retai pasitarnauja mūsų pačių labui.

KONTROLĖ IŠ ANAPUS

Viena iš mano grupinių užsiėmimų dalyvių kartą pasakė:

– Abu mano tėvai mirę, todėl man jokios įtakos nedaro.

Kitas dalyvis atsakė štai ką:

– Gal jie ir mirę, brangute, tačiau jie vis dar gyvena tavo galvoje!

Ir sau kenkiantis maištavimas, ir susitaikymas su valdingu elgesiu gali tęstis dar ilgai po tėvų mirties.

Daugelis žmonių įsitikinę, kad, mirus valdingiems tėvams, jie bus laisvi, tačiau psichologinė priklausomybė išlieka ne tik būnant kitame pasaulio krašte, bet ir gulint kape. Teko sutikti šimtus suaugusių žmonių, kurie nė nemirktelėdami vykdė savo tėvų prisakymus ir jautė jų neigiamą įtaką dar ilgai po jų mirties.

Šešiasdešimtmetis Elijas, daug pasiekęs verslininkas, pasižymintis išskirtiniu intelektu ir nestokojantis sarkazmo, labai įmantriai apibūdino savo būseną:

– Savo gyvenime esu atsarginis žaidėjas.

Kai pirmą kartą sutikau Eliją, nors jau ilgus metus buvo milijonierius, jis gyveno dviejų kambarių bute, vairavo seną kledarą ir elgėsi taip, lyg turėtų taupyti kiekvieną skatiką. Jis buvo nepaprastai dosnus savo dviem suaugusioms dukterims, tačiau savo reikmėms smulkmeniškai skaičiuodavo kiekvieną centą.

Prisimenu tą dieną, kai jis po darbo apsilankė pas mane. Pasiteiravus, kaip sekėsi, jis juokdamasis atsakė, kad pavėlavo į susitikimą ir vos nesužlugdė aštuoniolikos milijonų dolerių vertės sandorio. Paprastai Elijas visuomet būdavo punktualus, tačiau tąsyk jis dvidešimt minučių suko ratu aplink kvartalą, ieškodamas, kurioje gatvėje galėtų nemokamai pasistatyti automobilį. Jis rizikavo aštuoniolika milijonų dolerių dėl penkis dolerius kainuojančio bilietėlio!

Kai pradėjome aiškintis, kas jį verčia taupyti pinigus, tapo akivaizdu, kad net ir praėjus dvylikai metų po tėvo mirties jo balsas vis dar garsiai skamba Elijo galvoje:

> – Mano tėvai buvo vargingi imigrantai. Augau didžiuliame skurde. Tėvai, ypač tėvas, mokė mane saugotis visko, sakydami: „Tai – laukinis pasaulis, tik neapsižiūrėsi ir būsi suvalgytas gyvas." Jis mane įtikino, kad nieko kito kaip tik pavojų negaliu tikėtis. Tokios jo kalbos nesiliovė net ir tada, kai vedžiau ir uždirbau daugybę pinigų. Jis visuomet kvosdavo mane, kiek išleidžiu įvairiems pirkiniams ir ką perku. Ir kai išdrįsdavau jam pasakyti, paprastai jo reakcija būdavo tokia: „Tu – kvailys! Švaistai pinigus brangiems daiktams. Reikia taupyti kiekvieną skatiką. Atslinks sunkūs laikai, taip visuomet būna. Štai tuomet tau ir prireiks tų pinigų." Pasiekiau tokią ribą, kad darydavosi baisu atverti piniginę. Mano tėvui gyvenimas niekuomet neatrodė džiaugsmingas, jam tai buvo dalykas, kurį reikia iškentėti iki galo.

Savo gyvenimo baimes ir sunkumus Elijo tėvas perkėlė į sūnaus gyvenimą. Kai Elijui ėmė sektis, savo tėvo įspėjimus jis prisimindavo kaskart, norėdamas pasimėgauti savo darbo rezultatais. Jo tėvo gąsdinimai nepaliaujamai skambėjo Elijo galvoje. Net jei Elijas ir leisdavo nusipirkti daiktą savo malonumui, girdėdamas tėvo balsą nesugebėdavo juo džiaugtis.

Jo tėvo nepasitikėjimas apskritai ateitimi persidavė ir jo mintims apie moteris. Kaip ir sėkmė, vieną dieną moterys atsuks tau

nugarą. Jo įtarumas dėl moterų buvo kone paranojiškas. Jo sūnus irgi perėmė tokį požiūrį:

– Su moterimis man siaubingai nesisekė, niekada taip ir neišmokau jomis pasitikėti. Žmona mane paliko dėl to, kad nuolat kaltindavau ją išlaidavimu. Koks absurdas! Užtekdavo jai nusipirkti rankinuką ar kažką panašaus, ir aš jau imdavau gąsdintis bankroto.

Iš pokalbių su Eliju supratau, kad pinigai nebuvo vienintelis dalykas, keldavęs nesutarimus tarp Elijo ir jo žmonos. Jam buvo be galo sunku reikšti jausmus, ypač švelnumą, ir jai tai darėsi vis labiau nepakeliama. Ši problema jį kamuoja ir dabar, kai jis gyvena vienas. Jo paties teigimu:

– Kaskart eidamas į pasimatymą su moterimi mintyse girdžiu tėvo žodžius: „Moterys mėgsta apgaudinėti vyrus. Jei leisiesi vedžiojamas už nosies, jos atims iš tavęs paskutinį skatiką.“ Tikriausiai todėl visuomet rinkdavausi netinkamas moteris, žinodamas, kad jos nesugebės pranokti manęs. Visuomet daug žadu pasirūpinti jomis finansiškai arba pasiūlyti joms darbą savo įmonėje, tačiau savo pažadų niekada netesiu. Stengiuosi pats jas apgauti, kol jos dar neapgavo manęs. Ar kada nors man pavyks susirasti moterį, kuria galėčiau pasitikėti?

Prieš mane buvo šviesaus proto, nuovokus vyras, kuris leido save valdyti galingoms jėgoms iš ano pasaulio, nors protu puikiai suvokė, kas vyksta. Jis buvo įkalintas savo tėvo baimės ir nepasitikėjimo.

Elijas užsiėmimuose nepaprastai stengėsi. Jis nebijojo rizikuoti ir stengėsi išmokti elgtis kitaip. Jis išmoko kovoti su daugeliu savo vidinių baimių. Galų gale jis nusipirko prabangius apartamentus – jam tai buvo didžiulis pasiekimas. Jis vis dar jautė kaltę dėl savo pirkinio, tačiau išmoko gyventi nesikankindamas.

Jo galvoje balsas niekuomet nenutils, tačiau jis išmoko jį pritildyti. Elijui vis dar sunku pasitikėti moterimis, tačiau į šį nepasitikėjimą jis išmoko žvelgti kaip į savo tėvo palikimą. Jis labai stengiasi patikėti moterimi, su kuria šiuo metu susitikinėja, ir stengiasi, kad šis pasitikėjimas padėtų jam tapti savo gyvenimo šeimininku.

Visuomet prisiminsiu tą dieną, kai atėjęs pas mane pasakė, kad praeitą naktį, pavykus nuslopinti jį užplūdusį pavydą, jį apėmė ypač saldus pergalės jausmas. Pažvelgęs į mane su ašaromis akyse jis pasakė:

– Žinote, Siuzana, dabar mano gyvenime nėra tokio dalyko, kuris galėtų pateisinti mano ankstesnę įbaugintą būseną.

„Jaučiuosi, tarsi man trūktų oro"

Trisdešimt devynerių metų Barbara – aukšta, liekna televizijos laidų foninės muzikos kūrėja – pas mane apsilankė apimta alinančios depresijos.

> – Atsibudusi naktį, jaučiu tokią tuštumą, tarsi jau būčiau mirusi. Buvau muzikos vunderkindas, vos penkerių metų koncertuose pianinu skambindavau Mocarto kūrinius, dar nesulaukusi ir dvylikos jau buvau gavusi stipendiją studijuoti Džuljardo konservatorijoje*. Mano profesinė karjera klostosi puikiai, tačiau viduje mirštu. Prieš šešis mėnesius dėl depresijos teko gultis į ligoninę. Manau, kad nebeištversiu, nebežinau, ko griebtis.

Paklausiau Barbaros, ar į ligoninę ji pateko dėl to, kad jos gyvenime įvyko kas nemalonaus. Ji prisipažino per tris mėnesius netekusi abiejų tėvų.

Labai ją užjaučiau, tačiau ji iš karto pasakė, kad jai nereikalinga užuojauta:

* Prestižinė JAV aukštoji muzikos mokykla. (Čia ir toliau – vert. past.)

– Nieko tokio. Per keletą metų mes nė karto nesusitikome, taigi, jaučiausi, tarsi jau seniai būčiau jų netekusi.

Paprašiau, kad ji man papasakotų, kodėl nutrūko jų ryšiai.

– Kai kiek daugiau negu prieš ketverius metus su Čaku nutarėme susituokti, mano tėvai primygtinai siūlėsi atvykti pagyventi pas mus, kad padėtų pasiruošti vestuvėms. Tik to man ir trūko... Kad jie neduotų man nė kvėptelėti, kaip būdavo vaikystėje. Jie visuomet visur kišosi... Jiems tarsi ispanų inkvizitoriams turėdavau atsiskaityti, ką darau, su kuo darau, kur einu... Kadangi prieš vestuves mums su Čaku ir taip jau pakako rūpesčių, pasiūliau apgyvendinti juos viešbutyje. Tuomet jie visai pašėlo, sakydami, kad jei negalės atvažiuoti ir gyventi pas mane, tolesnis mūsų bendravimas galutinai nutrūks visiems laikams. Pirmą kartą gyvenime jiems pasipriešinau. Tai buvo didžiulė klaida. Visų pirma, jie atsisakė dalyvauti vestuvėse, tuomet visai giminei ėmė mane šmeižti. Paskui nė vienas iš jų su manimi taip ir nesikalbėjo.

Praėjus keleriems metams po mūsų vestuvių, mamai nustatė neoperuojamą vėžį. Visą giminę ji buvo prigrasiusi neprasitarti apie jos mirtį. Apie tai sužinojau tik praėjus penkiems mėnesiams po jos laidotuvių, atsitiktinai sutikusi šeimos draugą, kuris ėmė reikšti užuojautą. Štai kaip sužinojau, kad mama mirė. Grįžusi namo nieko nelaukdama paskambinau tėčiui. Net nežinau, tikėjausi, kad galbūt pavyks susitaikyti. Pirmi jo ištarti žodžiai buvo tokie: „Dabar gali džiaugtis nuvariusi mamą į kapus!“ Jaučiausi priblokšta. Pasinėręs į sielvartą po trijų mėnesių mirė ir jis. Atrodo, kad, kaskart prisiminusi juos, girdžiu jo kaltinimus ir pradedu jaustis kaip žudikė. Jų priekaištai vis dar dusina mane, nors jie abu jau po žeme. Kaip man atsikratyti šių balsų savo galvoje ir savo gyvenime?

Kaip ir Eliją, Barbarą tėvai valdė ir po mirties. Keletą metų ją slėgė kaltės jausmas dėl savo tėvų mirties, pakriko jos psichika

ir beveik žlugo santuoka. Ji iš paskutiniųjų stengėsi atsikratyti ją apėmusio kaltės jausmo.

– Nuo tada, kai jie mirė, mane apniko mintys apie savižudybę. Atrodė, kad tai – vienintelis būdas nutildyti savo galvoje skambančius balsus, kurie nenustodami kartojo: „Tu nužudei savo tėvą. Tu nužudei savo motiną.“ Buvau taip arti savižudybės, bet žinote, kas mane sustabdė?

Papurčiau galvą. Pirmą kartą per visą susitikimą ji šyptelėjusi tarė:

– Bijojau, kad ir ten galiu sutikti savo tėvus. Jau užtektinai nuo jų prisikentėjau šiame gyvenime, nesiruošiau leisti jiems sugriauti ir to, ką galbūt rasiu anapus.

Kaip ir dauguma toksiškų tėvų vaikų, Barbara iš dalies suvokė, kad tėvai ją skaudina, tačiau to nepakako, kad ji galėtų atsikratyti ją slegiančio kaltės jausmo ir pripažinti, jog kalti buvo jos tėvai. Teko nemažai padirbėti, tačiau mums pagaliau pavyko tai padaryti, ir ji suprato, kad visa kaltė už žiaurų elgesį su ja tenka tėvams. Jos tėvai buvo mirę, tačiau Barbarai prireikė dar metų, kol ji išsivadavo iš jų įtakos.

JOKIO SAVARANKIŠKUMO

Savimi patenkinti tėvai nesijaučia turį kontroliuoti savo suaugusius vaikus. Tačiau toksiškų tėvų, apie kuriuos kalbėjome šiame skyriuje, elgesį lemia stiprus nepasitenkinimas savo gyvenimu ir baimė būti paliktiems. Savo savarankiškai gyvenantį vaiką jie suvokia lyg nukirstą galūnę. Vaikui augant, tėvams dar svarbiau užveržti kilpą, kad vaikas niekur nepabėgtų. Tol, kol toksiškiems tėvams pavyksta priversti savo sūnų ar dukrą jaustis vaiku, jie išlaiko kontrolę.

Dėl to labai dažnai suaugusiems valdingų tėvų vaikams sunkiai sekasi suvokti savo tapatumą. Jiems sunku įsivaizduoti save atskirai nuo tėvų, jie nesugeba atskirti savų poreikių nuo tėvų poreikių ir jaučiasi bejėgiai.

Visi tėvai kontroliuoja savo vaikus, kol vaikai išmoksta tvarkytis patys. Normaliose šeimose šie pokyčiai įvyksta iš karto pasibaigus paauglystės laikotarpiui. Toksiškose šeimose šis normalus atsiskyrimas nukeliamas toli į ateitį arba gali neįvykti niekada. Atsiskirti pavyks tik tada, kai išmoksite keistis, kad galėtumėte pats tvirtai laikyti gyvenimą savo rankose.

4. „Šioje šeimoje nėra alkoholikų“

Alkoholikai

Glenas, aukštas, patrauklus vyras, nedidelės gamybos įmonės savininkas, pas mane apsilankė norėdamas atsikratyti drovumo ir neryžtingumo, nes tai kenkė jo darbiniams ir asmeniniams santykiams. Jis skundėsi, kad dažniausiai jaučiasi įsitempęs ir nervingas, o darbe netyčia nugirdo, kaip kažkas jį pavadino „verksniu“ ir „nuoboda“. Jis jautė, kad žmonėms nemalonu su juo bendrauti, todėl santykiai su pažįstamais retai kada virsdavo rimtesnėmis draugystėmis.

Įpusėjus mūsų pirmajam užsiėmimui Glenas pradėjo kalbėti apie dar vieną darbe jam stresą keliantį dalyką:

– Maždaug prieš šešerius metus į savo įmonę priėmiau dirbti tėvą, tikėdamasis, kad tai padės jam atsitiesti. Man atrodo, kad dėl įtampos darbe jo būklė tik dar pablogėjo. Kiek prisimenu, jis visuomet buvo alkoholikas. Jis geria, įžeidinėja klientus, per jį žlugdau savo verslą. Negaliu ilgiau jo laikyti, bet man baisu – kaip, po galais, man atleisti savo paties tėvą? Jį tai galutinai palauš. Kaskart, kai bandau su juo apie tai pasikalbėti, jis atšauna: „Kalbėk su manimi pagarbiai arba nutilk.“ Mane tai varo į neviltį.

Pernelyg didelis Gleno atsakomybės jausmas, įsitikinimas, kad privalo išgelbėti tėvą, paties Gleno neryžtingumas ir užgniaužtas pyktis – tipiniai bruožai, būdingi suaugusiems vaikams, kurie turėjo girtaujančius tėvus.

DRAMBLYS SVETAINĖJE

Jei Ričardo Niksono Baltųjų rūmų darbuotojai užmaskuoti elgesio padarinius būtų mokęsi iš alkoholikų šeimoje užaugusio žmogaus, „Votergeitas" vis dar būtų tik Vašingtono viešbučio pavadinimas. Kiekvienas, gyvenantis alkoholikų šeimoje, pradeda iš pagrindų neigti tikrovę. Alkoholizmas – tai tarsi dramblys svetainėje. Pašaliniam žmogui nepastebėti to dramblio neįmanoma, tačiau baimė iškviesti pragaro jėgas tos šeimos narius verčia apsimetinėti, kad jokio dramblio nėra. Tai – jų vienintelė galimybė išmokti gyventi tokioje aplinkoje. Tokiose šeimose pilna melo, pasiteisinimų ir paslapčių, o tai vaikų širdyse sukelia didžiulę emocinę sumaištį.

Alkoholikų šeimose emocinis ir psichologinis klimatas labai panašus į tų šeimų, kuriose tėvai piktnaudžiauja draudžiamais ar gydytojo paskirtais medicininiais preparatais. Nors šiame skyriuje kalbėsiu apie alkoholikus tėvus, narkomanų vaikai patiria labai panašius skausmingus išgyvenimus.

Gleno patirtis buvo labai tipinė:

– Pirmi mano prisiminimai – kaip tėtis grįžta iš darbo ir eina tiesiai prie gėrimų baro. Tai buvo jo kasdienis ritualas. Išlenkęs kelis stikliukus, eidavo vakarieniauti rankoje laikydamas taurę, kuri niekada nebūdavo tuščia. Po vakarienės, jis pradėdavo gerti rimtai. Visi turėdavome laikytis labai tyliai, kad tik jam netrukdytume. Viešpatie, galima buvo pagalvoti, kad jis daro kažką labai svarbaus, bet juk jis tik kilnodavo stikliuką. Prisimenu daugybę naktų, kai su mama ir seseria turėdavome vilkte nuvilkti jį

į lovą. Mano darbas buvo nutraukti jam batus ir kojines. Skaudžiausia tai, kad niekas niekada šeimoje net neužsimindavo, ką darome, o juk tai kartodavosi kas vakarą. Kol buvau visai mažas, nuoširdžiai maniau, kad tempti tėtį į lovą namuose – normalu, kad taip daroma kiekvienoje šeimoje.

Glenas greitai suprato, kad jo tėvo girtuokliavimas yra Didžioji Paslaptis. Nors mama ir prašydavo nepasakoti kitiems apie „tėčio problemą", jis jautė tokią gėdą, kad vien to būtų pakakę laikyti liežuvį už dantų. Aplinkiniams visi šypsodamiesi kartodavo „viskas gerai" – visus šeimoje vienijo poreikis įveikti bendrą priešą. Paslaptis ir tapo iškankintą šeimą jungiančia grandimi, neleidusia jai subyrėti.

Didžiąją Paslaptį sudaro trys komponentai:

1. Girtuokliaujantis žmogus neigia esąs alkoholikas, nors visi faktai rodo ką kita, o jo elgesys baugina ir žemina kitus šeimos narius.
2. Kad ši problema egzistuoja, neigia alkoholiko partneris ir dažnai – kiti šeimos nariai. Jie paprastai pateisina geriančio žmogaus elgesį tokiais posakiais: „Mama geria tik tam, kad truputį atsipalaiduotų", „Tėtis užkliuvo už kilimo" arba „Tėtis neteko darbo per bjaurų viršininką".
3. Šeima stengiasi išsaugoti „normalios šeimos" įvaizdį, kuriuo bando įtikinti vienas kitą ir aplinkinius.

Pastangos sudaryti normalios šeimos įspūdį ypač žaloja vaiką, nes taip jis verčiamas neigti savo paties jausmus ir pojūčius. Beveik neįmanoma, kad vaikas išsiugdys tvirtą pasitikėjimą savimi, jei jam tenka nuolat meluoti apie tai, ką galvoja ir ką jaučia. Jausdamasis kaltas jis ima abejoti, ar aplinkiniai juo tiki. Jam augant, jausmas, kad žmonės juo abejoja, gali neapleisti ir toliau, todėl jis pradeda vengti kalbėti apie save arba reikšti nuomonę. Kaip ir Glenas, daugelis alkoholikų vaikų suaugę tampa liguistai drovūs.

Kad tobulos šeimos įvaizdis nesugriūtų, tenka įdėti be galo daug pastangų. Vaikas niekuomet negali atsipalaiduoti, nuolat baimindamasis, kad gali atsitiktinai prasitarti apie padėtį šeimoje ir išduoti artimus žmones. Kad taip nenutiktų, jis paprastai vengia naujų pažinčių, užsisklendžia savyje ir tampa vienišas.

Ši vienatvė tempia jį dar giliau į šeimos paslapčių liūną. Jis pradeda iškreiptai jausti didžiulį lojalumą vieninteliams šią paslaptį žinantiems žmonėms – kitiems bendrininkams jo šeimoje. Didžiulė besąlygiška ištikimybė savo tėvams tampa jo antrąja prigimtimi. Užaugus šis aklas atsidavimas virsta destruktyvia jo gyvenimą valdančia jėga. Todėl Glenas nedrįso atleisti tėvo iš darbo, nors jo elgesys žlugdė visą verslą.

MAŽAS BERNIUKAS, KURIO NEBUVO

Kadangi tiek daug jėgų iššvaistoma veltui stengiantis išgelbėti girtuokliaujantį žmogų ir išlaikyti paslaptį, alkoholikų vaikų būtiniausiems poreikiams skiriama mažai laiko ir dėmesio. Alkoholikų, kaip ir įgūdžių stokojančių ir ydingų tėvų, vaikai dažnai jaučiasi nematomi. Taip įsukamas užburtas ratas, turintis ypač skausmingų padarinių, nes kuo prastesnė padėtis šeimoje, tuo daugiau vaikams reikia emocinės pagalbos.

Mums su Glenu analizuojant, kaip jo dabartiniai sunkumai susiję su emocinėmis sūpuoklėmis jo vaikystėje, jis papasakojo štai ką:

– Mano tėvas niekada nedarydavo to, ką darydavo mano draugų tėčiai. Mes niekuomet nespardėme kamuolio ir net kartu nežiūrėjome rungtynių. Jis visuomet sakydavo: „Neturiu laiko, gal vėliau“, tačiau laiko sėdėti su stikliuku atsirasdavo visuomet. Iš mamos girdėdavau štai ką: „Nelįsk man ištisai į akis su savo reikalais. Eik ir žaisk su savo draugais.“ Bet juk draugų aš neturėjau, būdavo baisu ką nors atsivesti namo. Tėvai paprasčiausiai nekrei-

pė į mane dėmesio, mano problemos jiems nerūpėjo, svarbiausia buvo palikti juos ramybėje.

Pasakiau Glenui:

– Vadinasi, kol tavęs niekas nematydavo ir negirdėdavo, viskas būdavo gerai? Kaip jauteisi būdamas tuščia vieta?

Gleno veido išraiška atspindėjo skausmingus prisiminimus:

– Buvo klaiku, dažniausiai jausdavausi tartum našlaitis. Būčiau padaręs bet ką, kad tik sulaukčiau jų dėmesio. Kartą, būdamas maždaug vienuolikos, svečiavausi pas draugą. Koridoriuje ant spintelės jo tėtis paliko piniginę. Ištraukiau iš jos penkis dolerius tikėdamasis būti sučiuptas. Man nerūpėjo, kad tėvai namie užkurs man pirtį, svarbiausia, kad jie mane pastebėtų.

Glenas anksti gyvenime suprato, kad jis tėvams – našta, o ne džiaugsmas. Visas emocijas jis stengėsi slėpti dar ir dėl to, kad dažnai kartojantis tėvo agresijos priepuoliams taip elgtis buvo saugiausia. Glenas toliau dėstė savo prisiminimus:

– Tėtis visuomet mane užčiaupdavo, vos tik bandydavau kažką atvirai pasakyti. Jei išdrįsdavau pakelti balsą, sulaukdavau jo smūgių. Greitai susivokiau, kad geriau laikytis nuo jo atokiai. Jei bandydavau užstoti mamą, ji pradėdavo verkti kaip kūdikis, o supykęs tėvas uždroždavo kuriam nors iš mūsų. Tuomet jausdavausi dvigubai blogiau, žinodamas, kad taip nutiko dėl mano kaltės. Todėl supratau, kad kai tik įmanoma, geriau laikytis toliau nuo namų. Būdamas dvylikos po pamokų pradėjau dirbti, meluodavau, kada baigiu darbą, kad kiekvieną vakarą namo galėčiau grįžti kuo vėliau. Rytais į mokyklą išeidavau valanda anksčiau, kad tik dingčiau dar prieš jam pabundant. Dar ir dabar prisimenu tą vienišumo jausmą kasryt vienam sėdint mokyklos kieme ir laukiant, kol kas nors pasirodys. Keisčiausia tai, kad mano tėvai tikriausiai net nepastebėdavo, jog manęs niekuomet nėra namie.

Paklausiau Gleno, ar, jo nuomone, būdamas suaugęs jis patiria tas pačias baimes, kurios jam trukdė gyventi ir vaikystėje.

– Tikriausiai taip. Kad ir kaip man norėtųsi, niekuomet kitam žmogui nepasakysiu to, kas jį galėtų įskaudinti. Manyje kaupiasi tiek daug neišsakytų dalykų, kad kartais atrodo, jog sprogsiu iš vidaus, bet aš tiesiog negaliu prieštarauti kitiems žmonėms, net ir tiems, kurie man absoliučiai nerūpi. Jei man atrodo, kad mano žodžiai įžeis kitą žmogų, negaliu jų ištarti ir tiek.

Kaip nutinka daugeliui girtaujančių tėvų vaikų, Glenas jautėsi atsakingas už visų kitų žmonių jausmus, lygiai taip kaip ir vaikystėje prisiėmė atsakomybę už motinos ir tėvo jausmus. Jis darė viską, kad tik neužkliūtų tėvams, nes nenorėjo jaustis kaltas sukėlęs dar daugiau skausmo aplinkiniams (taip pat ir sau). Jis negalėjo reikšti emocijų taip, kaip derėtų vaikui. Savo jausmus jam teko užgniaužti, tad net ir užaugęs kitaip elgtis jis nebemokėjo. Padėdamas paguldyti tėvą į lovą, stengdamasis neužkliūti tėvui, jis elgėsi kaip tėvas, ne kaip vaikas. Kai vaikas priverstas perimti tėvų pareigas, šeimos narių vaidmenys jam susimaišo ir tai pažeidžia jo tapatumo formavimąsi. Šis destruktyvus apsikeitimas vaidmenimis – labai dažnas alkoholikų šeimose.

„Niekuomet taip ir nebuvau vaiku"

Kaip jau matėme ir dar matysime, šeimos nariai susikeičia vaidmenimis beveik visose problemiškų tėvų šeimose. Alkoholikų šeimose geriantis asmuo savo patetišku, įnoringu, neadekvačiu elgesiu greitai perima vaiko vaidmenį. Kartais jis pats tampa toks vaikiškas, kad kitiems vaikams šeimoje nelieka vietos.

Glenas užaugo tikėdamas, kad jo gyvenimo uždavinys – pasirūpinti kitais, sau pačiam nesitikint nieko.

– Prisimenu, kaip tėvui praradus savitvardą mama puldavo prie manęs pro ašaras skųsdamasi, kokia ji nelaiminga: „Ką man daryti? Jums, vaikai, reikia tėvo, o aš negaliu eiti dirbti." Susinervinu vien tai prisiminęs... Svajodavau, kaip nusivešiu ją į kokią nors salą, kur tėvas negalėtų mūsų pasiekti. Žadėdavau jai, kad kai tik įstengsiu, būtinai ja pasirūpinsiu. Būtent tai dabar ir darau. Visą laiką siunčiu jai pinigus, nors finansiškai man tai per sunku, be to, rūpinuosi tėčiu, nors tai žlugdo mano verslą. Kodėl neatsiranda joks žmogus, kuris bent kurį laiką pasirūpintų manimi?

Glenas vis dar negali atsikratyti kaltės jausmo, kad nei vaikystėje, nei dabar nesugeba pakeisti savo tėvų gyvenimo. Nors ir svajojo sutikti moterį, kuri galėtų juo pasirūpinti, ta, su kuria jis pagaliau pradėjo kurti bendrą gyvenimą, pasirodė esanti įnoringa ir silpna. Vesdamas šią moterį Glenas nujautė, kad renkasi ne tą moterį, tačiau jo noras savo vaikystės svajones paversti tikrove užgožė vidinį balsą.

ILIUZIJA, KAD PAVYKS IŠTAISYTI PRAEITIES KLAIDAS

Glenas netruko suprasti, kad vedė slapta išgėrinėjančią moterį. Net jei ir būtų tai žinojęs iki vestuvių, tikriausiai vis tiek būtų ją vedęs, prieš tai tiesiog įtikinęs save, kad jam pavyks ją pakeisti. Girtaujančių tėvų vaikai dažnai tuokiasi su alkoholikais. Daugelis žmonių negali suvokti, kaip geriančių tėvų košmarą išgyvenę vaikai vėl nori patirti tą patį siaubą, tačiau visi žmonės stengiasi patirti pažįstamus jausmus, kad ir kokie skausmingi ar žalojantys jie būtų. Tai, kas mums pažįstama, suteikia mūsų gyvenimui jaukumo ir aiškumo. Žinome, pagal kokias taisykles žaidžiame ir ko galime tikėtis.

Be to, praeities sunkumus bandome atgaivinti dar ir todėl, kad šį kartą tikimės juos įveikti – laimėti mūšį. Šis pakartotinis

senų, skausmingų potyrių išgyvenimas vadinamas kompulsyvaus kartojimo sindromu.

„Šį kartą viską padarysiu tinkamai"

Net negaliu pakankamai gerai parodyti, koks dažnas toks kompulsyvus elgesys mūsų gyvenime. Beveik visų tipų kenksmingas elgesys, ypač tas, kuriuo siekiame užmegzti ir palaikyti artimus santykius, tampa daug suprantamesnis žinant, kaip pasireiškia kompulsyvaus kartojimo sindromas. Gleno žodžiai tą puikiai įrodo:

> – Susipažinęs su Denise, net nežinojau, kad ji geria. Man sužinojus, ji nustojo tai slėpti. Matydavau ją girtą tris keturis kartus per savaitę. Maldavau jos liautis, vedžiau ją pas gydytojus, bandžiau ją įtikinti apsilankyti anoniminių alkoholikų grupėje. Pradėjau rakinti visus alkoholinius gėrimus, bet juk jūs žinote, kokie jie būna... Ji visuomet rasdavo išeitį. Nustodavo gerti tik man pagrasinus ją palikti. Tačiau po kurio laiko ji vėl griebdavosi taurelės ir viskas kartodavosi iš pradžių.

Kadangi vaikystėje neigti tikrovę ir slėpti tiesą atrodė normalu, ir užaugęs Glenas nesunkiai leidosi į tokius pačius santykius, tik šį kartą – būdamas įsitikinęs, kad jam pavyks išgelbėti žmoną nuo to, nuo ko būdamas vaikas nesugebėjo išgelbėti tėvų. Kaip ir beveik visi alkoholikų vaikai, Glenas šventai sau pasižadėjo, kad jo gyvenime daugiau nebus jokių geriančių žmonių. Tačiau giliai įaugęs mūsų noras atkartoti praeities potyrius yra daug stipresnis už visus sąmoningai duotus pažadus.

„Kodėl visuomet atsuku antrą skruostą?"

Dar vienas pažadas, kuris dažniausiai taip ir lieka neištesėtas dėl skausmingų praeities potyrių – niekuomet nesitaikstyti su

smurtaujančiu ir žeminančiu elgesiu, kuris dažnai būna neatsiejama gyvenimo alkoholikų šeimose dalis.

Dvidešimt šešerių metų Džudė, smulki, išraiškingų akių juodaplaukė, viename iš mano terapinių užsiėmimų apsilankė rekomendavus jos vadovui privačioje narkomanų gydymo klinikoje, kurioje ji dirbo reabilitacijos klausimų konsultante. Kaip ir daugelis šios programos konsultantų, Džudė ir pati gydėsi nuo alkoholizmo ir narkomanijos. Pirmą kartą ją sutikau privačiame klinikos darbuotojų vakarėlyje, kur buvo švenčiama jos antrų abstinencijos metų sukaktis.

Džudė neseniai nutraukė santykius su agresyviu, smurtaujančiu vyru. Nerimaudamas, kad ji gali vėl atnaujinti santykius su šiuo žmogumi, jos vadovas pasiūlė jai kreiptis į mane.

Per pirmąjį mudviejų susitikimą Džudė laikėsi išdidžiai ir buvo nusiteikusi karingai. Visa jos povyza bylojo, kad pagalba jai nereikalinga. Svarsčiau, kokį skausmą slepia tokia laikysena. Pirmi jos ištarti žodžiai buvo tokie:

– Man buvo pasakyta, kad aš arba lankysiu terapinius užsiėmimus, arba teks nešdintis velniop. Gal jūs tiesiog palikite mane ramybėje, pasakykite jiems, kad man – viskas gerai, ir daugiau ateiti nereikės.

– Akivaizdu, kaip tau čia patinka, – tariau. Abi nusijuokėme, ir tai padėjo sumažinti įtampą. Pasakiau suprantanti, kad pas mane ji atėjo ne savo noru, bet jei jau čia apsilankė, tai verta pabandyti iš šio susitikimo išspausti kuo daugiau. Ji sutiko apsilankyti viename iš mano rengiamų grupinių užsiėmimų.

Mudviejų pokalbį pradėjau nuo to, kad pasakiau jai apie bendradarbių nerimą dėl to, jog ji gali bandyti grįžti pas savo smurtaujantį draugužį. Džudė pripažino, kad jie nerimauja pagrįstai:

– Aš iš tiesų pasiilgau to kvailelio. Šiaip jis nuostabus vaikinas, tiesiog kartais nesugebu laiku užčiaupti savo srėbtuvės, ir jis pra-

trūksta. Žinau, kad jis mane myli, vis dar neprarandu vilties, kad mums pavyks susitarti.

Pasakiau, kad ji painioja meilę su agresyviu elgesiu, tarsi jos pasąmonėje ūmūs jos mylimojo pykčio protrūkiai būtų jo jausmų stiprumo ir aistros įrodymas. Paklausiau, ar jai pažįstamas toks jausmų dvilypumas ir ar jai yra tekę patirti tai bendraujant su kitais žmonėmis. Sekundėlę pagalvojusi ji tarė:

– Tikriausiai tas pats būdavo su mano tėtušiu. Jis buvo aukščiausio lygio užkietėjęs girtuoklis, talžydavo mus kaip bokso kriaušes. Namo grįždavo girtas gal kokius penkis vakarus per savaitę. Pakakdavo bet kokio menkniekio, kad pradėtų mus mušti. Brolį sudaužydavo iki kraujo – mama nieko nedarė, nes būdavo pernelyg išsigandusi, kad pabandytų ko nors imtis. Aš iki pamišimo maldaudavau jo liautis, tačiau jį būdavo apėmusi visiška beprotybė. Nenoriu, kad pagalvotumėte, jog mano tėvas buvo pabaisa, nes kai negerdavo, jis būdavo šaunus vyrukas. Jis buvo mano geriausias draugas, būdavo taip gera visur vaikštinėti kartu – tik mudviem. Ir dabar man tai patinka.

Daugelis alkoholikų vaikų išmoksta susitaikyti su nesitaikstomais dalykais. Neturėdama nė mažiausio supratimo, kaip turėtų elgtis mylintis tėvas, Džudė manė, kad norėdama sulaukti gerų dienų, kurias leis kartu su tėvu, ji turi iškentėti sunkųjį laikotarpį. Jos mintyse atsirado psichologinis ryšys tarp meilės ir smurto. Ji patikėjo, kad be vieno nebus kito.

STIKLIUKO DRAUGAI

Džudės tėvas savo pavyzdžiu ją mokė, kad ji privalanti būti pasiruošusi padaryti viską, jog jis būtų laimingas ir jos nemuštų. Kad jos tėvas būtų patenkintas, ji turėjo pradėti kartu su juo kilnoti stikliuką būdama dešimties:

– Iš pradžių tėvas duodavo man paragauti savo gėralo gal kartą per savaitę. Skonis būdavo šlykštus, tačiau jis labai nudžiugdavo, kai aš išgerdavau. Kai man dar nebuvo ir vienuolikos, nuėjęs į alkoholio parduotuvę nupirkdavo butelį. Sėdėdami automobilyje išgerdavome jį per pusę, o tuomet laukdavo pasivažinėjimas. Iš pradžių jaučiausi nuostabiai, tačiau po kurio laiko ėmiau ne juokais baimintis. Aš juk buvau dar vaikas, bet ir tai mačiau, kad jis nebesugeba suvaldyti automobilio. Ir toliau taip elgtis sutikdavau tik todėl, kad tai, ką mes darėme, buvo tik mudviejų. Mus siejo šis ypatingas dalykas. Teko pamėgti gerti, nes tuomet dar labiau patikdavau tėčiui. Viskas pradėjo ristis žemyn, o aš galų gale pradėjau gerti be saiko.

Bent vienas iš keturių alkoholikų vaikų ir pats tampa alkoholiku. Daugeliui tokių suaugusiųjų pirmą kartą paragauti alkoholio dar vaikystėje pasiūlė kuris nors iš geriančių tėvų. Gėrimas sukuria ypatingą ir dažnai slaptą vaiko ir tėvo ryšį. Ši ypatinga bendrystė vaikui atrodo kaip bičiulystė. Dažnai tai būna labiausiai meilę ir įvertinimą primenantis dalykas, kurio vaikas gali tikėtis.

Net jei vaikas ir nebuvo aktyviai pripratintas prie gėrimo, vis tiek egzistuoja didžiulė tikimybė, kad užaugęs jis irgi pradės piktnaudžiauti alkoholiu. Kodėl taip nutinka, tiksliai nežinome – tai gali būti genetinis polinkis į priklausomybę arba biocheminis sutrikimas.

Mano manymu, didžiulę reikšmę turi ir tai, kad daugeliu atveju elgesį ir įsitikinimus lemia perimti tėvų įpročiai ir noras būti panašiam į juos. Į suaugusio žmogaus gyvenimą alkoholikų vaikai žengia kupini įniršio, depresyvių nuotaikų, nepasitikėjimo, praradę gyvenimo džiaugsmą, turintys bendravimo sunkumų ir jaučiantys pernelyg didelę atsakomybę. Taip pat jie puikiai žino, kaip tvarkytis su šia sunkia našta – paguodos ieškoti taurelėje.

Daugelis alkoholikų vaikų suaugę bijo užmegzti pernelyg artimus santykius su kitu žmogumi, nes jau patys pirmieji ir svarbiausi santykiai jų gyvenime parodė, kad mylimi žmonės skaudina ir elgiasi neprognozuojamai. Kad dviejų suaugusių žmonių – draugų ar mylimųjų – santykiai galėtų klostytis sėkmingai, būtina, kad žmonės nebijotų atsiverti, pasitikėti ir būti pažeidžiami – būtent šie gebėjimai sunaikinami gyvenant alkoholikų šeimoje. Todėl daugelį alkoholikų vaikų, kurie ir patys turi didelių problemų, traukia prie emociškai tuščių žmonių. Taip suaugęs vaikas susikuria iliuziją, kad sugeba bendrauti su kitu žmogumi, ir kartu išvengia jį valdančios baimės nuoširdžiai atsiverti kitam žmogui.

Džekilo ir Haido asmenybę primenantis Džudės vaikinas buvo jos tėvo kopija – kartais nuostabus, kartais – siaubingas. Susiradusi nepastovų ir agresyvų vyrą Džudė vėl išgyveno pažįstamus savo vaikystės potyrius ir užsitikrino, kad niekuomet neteks bristi į jai nepažįstamus nuoširdaus artumo vandenis. Jos klaidingas įsitikinimas, kad tėvas buvo vienintelis ją iš tikrųjų suprantantis žmogus, buvo tvirtas kaip uola. Džudės nenoras sugriauti šį mitą kenkė ne tik jos santykiams su draugais, bet ir mūsų bendravimui, taip pat ir jos santykiams su kitais terapijos grupės dalyviais. Šis mitas buvo toks nepajudinamas, kad galų gale ji pasidavė.

Vis dar prisimenu, kaip liūdėjau jai pareiškus, kad ji nebelankys grupės užsiėmimų. Dar kartą pakartojau, kad šis darbas ir turi kelti skausmą, kad šis skausmas gydo. Akimirką atrodė, tarsi ji galėtų persigalvoti, tačiau paskui tarė:

– Klausykite, nenoriu netekti tėčio, nenoriu pradėti pykti ant jo ir nebenoriu toliau jo ginti prieš jus. Mes su tėčiu reikalingi vienas kitam. Kodėl jumis turėčiau pasitikėti labiau negu juo? Manau,

> kad šioje grupėje aš nerūpiu nei jums, nei visiems kitiems, juk tikrai nė vienas iš jūsų nepadėsite man, kai pakliūsiu į bėdą.

Džudės grupėje buvo ir kitų suaugusiųjų, kurie vaikystėje patyrė smurtą, todėl jie puikiai suprato jos savijautą. Jie ją visokeriopai palaikė ir švelniai drąsino, tačiau ji atsisakė jų pagalbos. Džudei pasaulis buvo klastinga vieta, kurioje pilna emocinių vandalų. Ji buvo įsitikinusi, kad, prisileidusi kitus pernelyg arti, liks įskaudinta ir nusivylusi. Ironiška tai, kad būtent taip ji turėjo galvoti apie tėvą.

Džudės nemokėjimas pasitikėti buvo didžiausia žala, kurią padarė tėvo alkoholizmas. Jei negali pasitikėti net savo tėvu, tai kuo tikėti? Pasitikėjimas yra silpniausia emocinių jausmų grandinės dalis – atšiaurioje aplinkoje pasitikėjimas paprastai miršta pirmiausia.

Pasitikėjimo trūkumas dažnai būdingas užaugusiems toksiškų tėvų vaikams. Štai ką sako Glenas:

> – Man visuomet darydavosi baisu, kai žmona užsimanydavo ką nors veikti be manęs – net jei susitikdavo su draugėmis pavakarieniauti. Baiminausi, kad paliks mane, negalėjau ja pasitikėti. Buvo baisu, kad gali susirasti kitą, geresnį už mane, ir aš liksiu vienas. Norėjau sekti kiekvieną jos žingsnį, kad ji visuomet būtų šalia ir man būtų ramiau.

Užaugus daugelio alkoholikų vaikų santykiai su kitais žmonėmis persmelkti pavydo, noro savintis ir įtarumo. Tokie žmonės gyvenime anksti patyrė, kad santykiai išduodami, o meilė kelia skausmą.

„Bet juk vakar sakei, kad viskas gerai“

Karla, aukšta, tyli burnos higienos specialistė, į užsiėmimus atėjo rekomendavus jos gydytojui, kuris manė, kad jos nuolatinių galvos skausmų priežastis – psichologinė. Kadangi galvos skaus-

mas dažnai būna užgniaužto įniršio simptomas, pirmiausia jos paklausiau: „Kodėl taip pyksti?“ Mano klausimas jai buvo labai netikėtas, tačiau po akimirkos ji atsakė:

– Esate teisi. Tikrai pykstu. Ant savo mamos. Man – keturiasdešimt septyneri, o mama vis dar tvarko mano gyvenimą. Štai kad ir praeitą mėnesį: buvau susiruošusi vykti į nuostabią kelionę po Meksiką, be galo jos laukiau, tačiau likus trims dienoms iki išvykimo paskambino mama. Pačiu laiku, pernelyg net nenustebau. Supratau, kad ji gėrė, nes kalbėjo nerišliai, o jos balsas skambėjo taip, tarsi neseniai būtų verkusi. Man skundėsi, kad tėtis dviem savaitėms išvyko į žvejybą ir jai taip liūdna... Paklausė, gal galėčiau atvykti pas ją kelioms dienoms. Kai pasakiau apie suplanuotas atostogas, ji puolė į ašaras. Pabandžiau įtikinti ją nuvykti pas mano tetą, tačiau ji ėmė skųstis, kad jos nemyliu. Žodis po žodžio, ir man net nespėjus susivokti, pasižadėjau vietoj kelionės į Meksiką atvykti pas ją. Šiaip ar taip, kelionė nebūtų teikusi man jokio džiaugsmo žinant, kad jai blogai.

Pasakiau, kad iš jos pasakojimo susidaro įspūdis, jog taip nutinka ne pirmą kartą.

– Vaikystėje tai kartodavosi ištisai, visuomet turėjau ja rūpintis, o ji mano pastangų niekuomet nevertindavo ir man nuolat nepatenkinta bambėdavo. Niekuomet nežinojau, kokia vienu ar kitu momentu bus mamos nuotaika, ir niekuomet nesugebėjau suprasti, kas jai teikia džiaugsmo. Prisimenu, kaip iš istorijos gavusi 6, bijojau eiti namo. Toks pažymys reiškė, kad maždaug keturias valandas turėsiu klausytis barimo, jog esu nieko neverta, elgiuosi neatsakingai ir esu nevykėlė, kad nebūsiu reikalinga jokiam vyrui. Tačiau grįžusi namo mamą radau puikios nuotaikos. Pasirašinėdama pažymių knygelėje pasakė tik tiek: „Tu – protinga mergaitė; nėra ko jaudintis dėl pažymių.“ Negalėjau patikėti tuo, ką girdžiu. Tačiau vėliau prieš vakarienę ji, kaip įprasta, išgėrė keturis kokteilius. Dengdama stalą pamiršau padėti druskos

ir pipirų. Atsisėdusi valgyti ji pratrūko taip, tarsi būčiau sukėlusi pasaulinį karą. Nepajėgiau suvokti, kaip jos šilti jausmai gali taip staigiai pasikeisti vien dėl to, kad pamiršau druskos ir pipirų.

Karlos mamos elgesys, priklausomai nuo jos nuotaikos, išgerto alkoholio kiekio ar, kaip sakė Karla, „mėnulio fazės“, galėjo būti ir dusinamai meilus, ir nepakeliamai žiaurus. Karla sakė, kad jos mamos nuotaikos retai kada būdavo normalios, todėl Karlai nuolat tekdavo bandyti iš anksto nuspėti, kaip įtikti mamai. Deja, ji niekuomet neturėjo tvirto pagrindo po kojomis – tas pats elgesys vieną dieną mamą pamalonindavo, kitą – supykdydavo.

„Čia viskas per tave“

Nuotaikų kaitas dažniau ar rečiau išgyvena visi tėvai, tačiau staigią ir kardinalią nuotaikų kaitą labai sustiprina alkoholio vartojimas. Kadangi reikalavimai ir taisyklės keičiasi taip dažnai ir netikėtai, vaikas niekuomet nesugeba įtikti. Tokie tėvai kritiką panaudoja kaip vaiko kontrolės priemonę, todėl, kad ir ką vaikas darytų, tėvai vis tiek ras prie ko prikibti. Vaikas tampa susikaupusio nepasitenkinimo taikiniu, atpirkimo ožiu už visas tėvų nuodėmes. Tai – užmaskuotas alkoholikų tėvų būdas pateisinti savo trūkumus ir palengvinti jų keliamas problemas. Tokiu savo elgesiu vaikui tarsi sakoma: „Jei ištisai nesielgtum blogai, mamai nereikėtų gerti.“ Štai ką papasakojo Karla:

– Prisimenu, kai buvau maždaug septynerių, vieną rytą mama ilgai negalėjo atsiplėšti nuo butelio, todėl po mokyklos pas save pasikviečiau draugę. Paprastai pas save nieko nesivesdavau, nes nežinodavau, kokia bus mamos būklė, tačiau tą dieną pagalvojau, kad ji turėtų miegoti iki pavakarės. Mes su drauge matavomės mamos drabužius, vaikščiojome avėdamos jos batais ir gražinomės jos lūpdažiais ir kita kosmetika, kai staiga su trenksmu

atsivėrus durims tarpduryje pasirodė mama. Taip persigandau, kad vos neprišlapinau kelnių. Jau vien jos kvapas galėjo išversti iš kojų. Pamačiusi mus imančias jos daiktus ji pratrūko nevaldomai rėkti: „Aišku, kodėl tu čia atsitempei savo draugužę... Kad galėtum mane šnipinėti! Tu visuomet mane persekioji. Štai kodėl visą laiką turiu gerti. Tu bet ką priverstum griebtis taurelės!“

Karlos mama prarado bet kokią savitvardą. Ji ne tik žemino savo dukrą, bet ir kaltino ją dėl savo besaikio alkoholio vartojimo. Karla buvo per maža, kad suprastų, kokie „skylėti“ jos mamos loginiai argumentai, todėl visą kaltę prisiėmė sau.

Pasąmonėje Karla vis dar įsitikinusi, kad ji atsakinga už savo mamos potraukį alkoholiui. Todėl ji pasiryžusi padaryti bet ką, kad tik išpirktų savo kaltę: ji atšaukė ilgai lauktą kelionę, kad beprasmiškai pasiaukojusi sulauktų savo mamos pritarimo.

Alkoholikų šeimose augę vaikai puikiai žino, ką reiškia būti atpirkimo ožiu. Kai kurie iš jų savo neigiamą nuomonę apie save dar labiau sustiprina pradėję elgtis destruktyviai ar nusikalstamai. Kiti nesąmoningai randa būdų nubausti save per emocinius ar net fizinius potyrius, pavyzdžiui, kaip Karlos galvos skausmai.

Auksinis vaikas

Kai kurie alkoholikų vaikai priversti atkentėti už visus kitus, tačiau būna ir taip, kad vaikai tampa šeimos didvyriais – „auksiniais vaikais“. Toks vaikas sulaukia didžiulio abiejų tėvų ir aplinkinių įvertinimo dėl jam tenkančios milžiniškos atsakomybės. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad toks teigiamas dėmesys garbinamam vaikui leidžia gyventi daug palankesnėje aplinkoje negu tam, kuriam tenka atpirkimo ožio vaidmuo, tačiau iš tikrųjų emocinis skurdas ir vaiko vidinės baimės yra labai panašūs. Auksinis vaikas ir vaikystėje, ir suaugęs siekia tobulybės ir bet kokia kaina stengiasi įgyvendinti nepasiekiamus tikslus.

Prieš keletą metų man į radijo laidą paskambino cheminių tyrimų specialistas Stivas, kuris pasakė štai ką:

– Jaučiuosi įstrigęs vietoje. Man – keturiasdešimt vieneri, karjera klostosi puikiai, tačiau pastaruoju metu negaliu apsispręsti. Dalyvauju svarbiausiame savo gyvenimo projekte ir niekaip negaliu susikaupti, o nuo manęs priklauso daugelio kitų žmonių darbas. Išgyvenu stingdantį siaubą. Visą gyvenimą visur būdavau pirmas... Na, suprantate... Mokiausi vienais dešimtukais, įstojau į „Phi Beta Kappa“ draugiją*... Visuomet pats pirmas imdavausi iniciatyvos, bet dabar tiesiog negaliu pajudėti iš vietos.

Pasiteiravau, ar jo gyvenime įvyko kas nors, kas būtų galėjęs sukelti tokią savijautą. Jis atsakė, kad neseniai jo tėvas buvo paguldytas į intensyvios priežiūros skyrių dėl sunkių kepenų veiklos sutrikimų. Išgirdusi šiuos žodžius, paklausiau Stivo, ar jo tėvas alkoholikas. Kurį laiką patylėjęs, jis prisipažino, kad gėrė abu jo tėvai. Augant Stivui teko išmokti gyventi patiriant nuolatinę sumaištį, todėl ieškodamas užuovėjos jis pasinerdavo į mokslus ir sugebėjo pasiekti stulbinamų rezultatų.

– Visi manė, kad esu neeilinių gabumų vaikas – seneliai, mokytojai ir net mano tėvai... Kai būdavo blaivūs. Buvau tobulas sūnus, tobulas mokinys, o vėliau – ir tobulas mokslininkas, vyras ir tėvas [tariant šiuos žodžius, jo balsas virptelėjo]. Aš taip pavargau ištisai būti tobulas!

Vaikystėje Stivas sulaukdavo teigiamo įvertinimo užsikraudamas sau pernelyg didelę naštą ir su jam tekusia atsakomybe bandė susitvarkyti ne pagal metus brandžiai. Neturėdamas galimybių mokytis teigiamai vertinti save, girdėdamas, kaip giriamas prigimtinis jo, kaip žmogaus, gerumas, jis savo vertę turėjo įrodinėti vien tik savo sėkmingai atliktais darbais. Jo teigiamas

* Prestižinė JAV pažangiausių studentų akademinė draugija.

požiūris į save priklausė nuo apdovanojimų, įvertinimo, pažymių, o ne nuo pasitikėjimo savimi.

Jo aktyvumas taip pat gali būti siejamas su noru atkurti jėgų pusiausvyrą. Pats pasiekęs nepaprastai daug, nesąmoningai Stivas galėjo bandyti kompensuoti savo tėvų trūkumus.

Pasakiau Stivui, kad jo tėvo liga akivaizdžiai atvėrė daug neišgydytų skaudulių ir kad nors jo skausmas buvo suprantamas, jam tai buvo ir nepaprastai gera proga pradėti spręsti savo vidines problemas. Paaiškinau jam, kad šeimos didvyrio vaidmuo jam buvo būdas ištverti siaubingą vaikystę. Šis vaidmuo jo gyvenimui teikė šiokio tokio saugumo ir aiškumo. Deja, jis niekuomet taip ir neišmoko atsipalaiduoti. Dabar, po daugelio metų, jo siekis būti tobulam visose gyvenimo srityse pradėjo jį kaustyti – taip dažnai nutinka daugumai perfekcionistų.

Mano paragintas Stivas sutiko kreiptis psichologinės pagalbos, kad galėtų rasti išeitį iš dabartinių sunkumų ir išmoktų atsiriboti nuo vaikystėje patirtų skriaudų.

„Visą laiką turiu jaustis padėties šeimininkas"

Alkoholikų šeimose augančius vaikus supa nenuspėjamos ir audringos gyvenimo sąlygos ir asmenybės. Užaugę jie dažnai jaučia nenumaldomą būtinybę savo gyvenime kontroliuoti absoliučiai viską. Norėdamas kompensuoti savo bejėgę būseną vaikystėje, Glenas, nepaisydamas savo drovumo, rado savų būdų tapti valdingu žmogumi:

> – Savo merginas visuomet palikdavau tuomet, kai mūsų santykiai klostydavosi puikiai. Tikriausiai bijodavau, kad jei jų nepaliksiu pirmas, jos paliks mane, todėl tai buvo būdas neišleisti iš rankų kontrolės. Šiandien savo žmonai ir vaikams ištisai nurodinėju, kaip ir ką reikia daryti. Niekaip negaliu pakeisti savo noro viską kontroliuoti. Panašiai vadovauju ir savo verslui: niekuomet

> neapšauksiu nė vieno žmogaus, tačiau mano pavaldiniai puikiai žino, kai aš nepatenkintas. Jų teigimu, tuomet iš manęs pradeda sklisti bangos. Jie negali to pakęsti, bet juk tai mano įmonė, tiesa?

Glenas buvo įsitikinęs, kad, kontroliuodamas visas savo gyvenimo sritis, jis daugiau nebepatirs vaikystėje išgyvento beprotiško chaoso. Suprantama, nesugebėdamas elgtis griežtai, jis turėjo rasti kitų būdų kontrolei įtvirtinti, todėl griebėsi manipuliavimo priemonių, aplinkinius valdydamas suraukta veido išraiška ar priekabių ieškojimu ir tai darydamas gana sėkmingai.

Deja, jo manipuliuojantis elgesys stūmė jį tolyn nuo jam svarbių žmonių ir kėlė tarpusavio priešiškumą. Kaip dažnai nutinka suaugusiems alkoholikų vaikams, Gleno pastangos valdyti žmones baigėsi tuo, ko jis bijojo labiausiai – jis pasijuto atstumtas. Ironiška, kad tie nuo vienatvės apsaugantys mechanizmai, kuriuos jis susikūrė būdamas vaikas, stūmė jį į vienatvę suaugus.

„KAIP DRĮSTI SAVO MAMĄ VADINTI GIRTUOKLE!"

Jei vaikystėje teko augti alkoholikų šeimoje, tikėtina, kad, skirtingai negu Stivo, kurio abu tėvai buvo alkoholikai, didžiausių problemų dėl alkoholizmo šeimoje kėlė tik vienas iš tėvų. Pastaraisiais metais mes vis daugiau sužinome, koks vaidmuo tėvų tarpusavio santykiuose tenka negeriančiam partneriui. Kaip jau minėjome antrame skyriuje, šis partneris vadinamas sąlygų sudarytoju arba netiesiogiai priklausomu žmogumi.

Tai toks asmuo, kuris nematydamas alkoholiko keliamų problemų nesąmoningai palaiko jo norą vartoti alkoholį. Taikstydamiesi su geriančiojo elgesiu, netiesiogiai priklausomi partneriai leidžia suprasti, kad jie visuomet bus šalia ir padės atitaisyti jo destruktyvaus elgesio padarytą žalą. Nors netiesiogiai

priklausomi asmenys reiškia nepasitenkinimą, maldauja, prašo, skundžiasi, grasina ir kelia ultimatumus, jie retai pasiryžta imtis griežtų veiksmų, kad padėtis iš esmės pasikeistų.

Individualiuose užsiėmimuose su Karla pasiekėme nemažos pažangos. Asmeniškai norėjau pamatyti, kaip ji bendrauja su savo tėvais, todėl paprašiau pasikviesti juos į užsiėmimus. Jiems atvykus iš karto pastebėjau, kad Karlos mama nepatenkinta. Atrodė, kad jau vien tai, jog Karla paprašė jos atvykti kartu, pažadino jos kaltės jausmą. Man pradėjus kalbėti apie skausmingus Karlos vaikystės potyrius, jos mama apsipylė ašaromis:

– Man taip gėda, žinau, kad nebuvau jai gera mama. Karla, labai atsiprašau, tikrai, iš visos širdies. Tikrai pabandysiu liautis gerti, netgi apsilankysiu pas psichologą, jei nori.

Karlos mamai pasakiau, kad iš patirties žinoma, jog psichoterapija yra neveiksmingas alkoholizmo ar bet kurios kitos priklausomybės gydymo būdas, jei kartu nebus taikoma viena iš dvylikos etapų programa, pavyzdžiui, lankymasis anoniminių alkoholikų grupėse. Karlos mama ėmė maldauti:

– Labai prašau, Siuzana, neverskite manęs eiti į anoniminių alkoholikų susirinkimus. Dėl Karlos padaryčiau viską, bet tik ne tai.

Čia įsiterpė Karlos tėtis, piktai sušukdamas:

– Po galais, mano žmona – ne alkoholikė! Ji – nuostabi moteris, kuri išgeria porą taurių tam, kad atsipalaiduotų. Milijonai žmonių, kaip ir ji, retsykiais paragauja alkoholio.

Aš bandžiau jam paaiškinti, kokią žalą Karlai padarė jos mamos elgesys ir jo paties abejingumas. Jis pratrūko:

– Mano gyvenimas klostosi puikiai, turiu gražius namus! Kodėl murkdote mane ir mano žmoną šiame purve? Analizuokite

mano dukters problemas ir palikite mus ramybėje. Juk ne mes, o mūsų duktė jums moka už tai, kad ja pasirūpintumėte. Mums su žmona nereikia papildomų problemų. Na gerai, galbūt mano žmona geria kiek daugiau negu daugelis žmonių, bet jai tai netrukdo. Tiesą sakant, po kelių taurių ji pasidaro daug sukalbamesnė!

Karlos tėtis atsisakė lankytis kituose užsiėmimuose, tačiau mama galų gale sutiko užsirašyti į anoniminių alkoholikų grupę ir susitikti su viena iš mano kolegių pasikonsultuoti. Toliau įvykiai klostėsi nepaprastai įdomiai, tačiau buvo visai logiški. Karlos mamai nustojus gerti, jos vyras ėmė skųstis virškinimo problemomis, kurių priežasties gydytojas negalėjo nustatyti (taip man sakė Karla).

Akivaizdu, kad aš sujaukiau šioje šeimoje nusistovėjusią pusiausvyrą. Paaiškėjo, kad Karlos tėtis gali gyventi ir gerai jaustis tik absoliučiai viską neigdamas. Alkoholikų šeimose nusistovi trapi pusiausvyra, kol kiekvienas šeimos narys atlieka savo prisiimtus vaidmenis. Kai tik Karla ir jos mama pradėjo aktyviai ieškoti problemų sprendimo, tai iš pagrindų sukrėtė šeimos gyvenimą. Karlos tėčiu aplinkiniai žavėjosi, laikydami jį atsidavimo ir ištikimybės etalonu. Karla prisimena, jog ne vienas giminaitis yra sakęs, kad jos tėtis galėtų pretenduoti į paskelbimą šventuoju – juk jis toks atlaidus ir pakantus. Iš tikrųjų jis buvo tipinis netiesiogiai priklausomo žmogaus pavyzdys, kuris neigdamas tikrovę leido žmonai toliau grimzti į alkoholizmo liūną. Savo ruožtu jis įgijo daugiau galios. Jai panirus į apgirtimo svaigulį, šeimoje jis galėjo elgtis kaip panorėjęs.

Su Karla ir jos mama toliau kartu susitikinėjau šeimos terapiniuose užsiėmimuose. Karlos mama pradėjo suprasti, kad jos vyro puikią nuomonę apie save dar labiau stiprino tai, kad jis galėjo vienas pats vadovauti šeimos gyvenimui. Jo žmonos alkoholizmas ir dukters fizinės ir emocinės problemos leido jam

jaustis vieninteliu normaliu šeimos nariu. Nors aplinkiniams Karlos tėtis atrodė esąs stiprybės įsikūnijimas, viduje jis, kaip ir daugelis netiesiogiai priklausomų žmonių, buvo labai pažeidžiamas. Kaip ir dauguma mūsų, jis išsirinko tokią partnerę, kuri atspindėjo tikruosius jo jausmus sau. Pasirinkus nelygiavertę partnerę, jam buvo paprasčiau jaustis viršesniam.

Šiuo metu Karlos mama sveiksta nuo alkoholizmo, o jos santykiuose su dukra ir vyru galima įžvelgti labai teigiamų pokyčių. Kaip ir galima buvo tikėtis, jos vyro virškinimo problemos niekur nedingo.

Skirtingai negu Karlos tėtis, Gleno mama irgi buvo netiesiogiai priklausoma, tačiau ji puikiai suvokė savo alkoholiko vyro aplinkui sėjamą siaubą ir didžiulę vaikams daromą žalą. Vis dėlto ji ne ką daugiau norėjo ar galėjo imtis veiksmų, kad padėtis pasikeistų. Glenas man papasakojo štai ką:

> – Mano mama artėja prie septyniasdešimties, ir aš vis dar bandau suprasti, kodėl ji leido tėvui taip baisiai skriausti mus visus. Kodėl ji leido jam daužyti savo vaikus? Juk tikrai buvo galima kreiptis pagalbos, tačiau ji tik nepaliaujamai kartoja: „Neįsivaizduoji, kokie laikai tai buvo moterims. Kad ir kas nutiktų, reikėjo palaikyti savo vyrą. Tuomet niekas apie tokius dalykus nekalbėdavo taip atvirai kaip dabar. Į ką man reikėjo kreiptis? Ką turėjau daryti?“

Gleno mamą tiesiog įtraukė šeimoje vyravęs chaosas. Jos bejėgiškumas, kartu su iškreiptai suvokiama ištikimybe, sudarė jos vyrui sąlygas ir toliau nevaldomai siautėti. Kaip ir daugelis netiesiogiai priklausomų žmonių, Gleno mama iš esmės pati tapo vaiku, nesugebėdama apsaugoti tikrųjų vaikų. Iki pat dabar Glenas yra plėšomas vidinio noro gelbėti savo infantilią mamą ir jai jaučiamo pykčio už tai, kad nesugebėjo juo motiniškai pasirūpinti.

PASAKA BE LAIMINGOS PABAIGOS

Alkoholikų šeimų istorijos retai baigiasi laimingai. Pačiu geriausiu atveju, jūsų tėvai prisipažins gėrę, pradės gydytis ir išmoks gyventi blaiviai. Jie pripažins ir supras, kokį siaubą jums teko patirti vaikystėje, ir pasistengs tapti atsakingais, mylinčiais tėvais.

Deja, tikrovė dažnai būna visai kitokia. Besaikis alkoholio vartojimas, tiesos neigimas ir iškreiptas realybės suvokimas dažnai tęsiasi iki pat vieno ar abiejų tėvų mirties. Daugelis suaugusių alkoholikų vaikų nepraranda vilties, kad jų šeimos gyvenimas stebuklingai pasikeis į gerą tarsi kokiame televizijos seriale, tačiau gyvenant įsikibus šios vilties gali tekti skaudžiai nusivilti. Glenas tai suprato ypač skausmingu būdu:

> – Maždaug prieš metus tėtis man pirmą kartą pasakė, kad mane myli. Padėkojęs apkabinau jį, tačiau kažkaip vien šių žodžių nepakako, kad būtų atlyginta už visus tuos metus, kai būdavau ujamas. Ironiška, kad apie tokią dieną svajojau visą savo gyvenimą.

Glenas pagaliau išgirdo išsvajotąjį „myliu tave", tačiau to nepakako. Išgirdęs šiuos žodžius, širdyje jis pajuto tuštumą – tai buvo tik žodžiai, neparemti jokiais veiksmais. Jo tėvas ir toliau gėrė. Glenas padarė klaidą patikėjęs, kad tėvas pasikeis.

Jei esate suaugęs alkoholikų vaikas, norėdami išmokti patys valdyti savo gyvenimą, turite nepamiršti, kad nors jūsų tėvai ir nesikeičia, pasikeisti galite jūs. Jūsų gerovė neturi priklausyti nuo jūsų tėvų. Jūs galite išsigydyti vaikystėje patirtas traumas ir išsivaduoti iš jų įtakos būdamas suaugęs žmogus, net jei jūsų tėvai ir išliks lygiai tokie pat, kaip ir anksčiau. Tiesiog turite pasiryžti tai padaryti.

Visiems savo klientams, užaugusiems šeimose, kuriose būdavo vartojamas alkoholis arba narkotikai, sakau, kad mūsų

bendras darbas būtų daug sėkmingesnis, jei jie užsirašytų į asociacijos „Suaugę alkoholikų vaikai“ arba panašaus pobūdžio organizacijų rengiamus užsiėmimus. Šiose grupėse teikiama labai veiksminga pagalba, o dalydamiesi savo patirtimi ir jausmais, alkoholikų ir narkomanų vaikai supranta, kad aplink yra ir daugiau tokių žmonių. Taip jie gali išdrįsti pripažinti, kad jų svetainėje gyvena dramblys, o tai – pirmas žingsnis norint jį iš ten išvaryti.

5. Kai visos žaizdos – viduje

Žodiniai smurtautojai

Prisimenate seną anglų posakį: „Nors kaulus man laužys akmuo ir lazda, žodžiai manęs nepalauš niekada"? Tai netiesa. Pravardžiuojamas, žeminančiais ir menkinančiais žodžiais plūstamas vaikas gali pradėti itin neigiamai galvoti apie save, ir tai gali turėti nepataisomų pasekmių visam būsimam jo gyvenimui. Kaip sakė vienas į radijo laidą man paskambinęs žmogus:

> – Jei reikėtų rinktis, ar būti skaudinamam fiziškai, ar žodžiais, nedvejodamas rinkčiausi mušimą. Mušimo žymės matosi, todėl aplinkiniai bent jau užjaučia tave. Kai esi pliekiamas žodžiais, gali išeiti iš proto. Žaizdų nesimato, ir niekam tai nerūpi. Tikrosios mėlynės gyja kur kas greičiau negu įskaudinta siela.

Visuomenėje priimta manyti, kad vaikų baudimas pačios šeimos, paprastai – tėvo, reikalas. Šiandien daugelis socialinių institucijų jau pripažįsta, kad reikia naujų taisyklių, kuriomis būtų galima pažaboti įsigalėjusį fizinį ir seksualinį smurtavimą prieš vaikus. Tačiau net ir labiausiai suinteresuotos institucijos niekuo negali padėti žodinį smurtą patiriančiam vaikui. Jis lieka vienut vienutėlis.

Daugelis tėvų retsykiais išbara savo vaikus. Tai dar nereiškia, kad prieš vaiką smurtaujama. Smurtas prasideda tuomet, kai vaikas dažnai pradedamas užgaulioti dėl išvaizdos, proto, gebėjimų ar savo žmogiškosios vertės.

Kaip ir valdingi tėvai, žodiniai smurtautojai būna dviejų tipų – tie, kurie atvirai žemina savo vaikus piktai bardami. Tokie tėvai savo vaikus gali išvadinti kvailiais, netikėliais ar šlykščiais. Galima išgirsti juos sakant, kad geriau jau vaikas apskritai niekada nebūtų gimęs. Jie nesusimąsto apie vaiko jausmus ir nepagalvoja, kad jų nuolatiniai užgauliojimai gali ilgam laikui pakenkti besiformuojančiai vaiko nuomonei apie save.

Kiti tėvai vaikus žemina ne taip pastebimai – juos nuolat erzina, laido sarkastiškas pastabas, pravardžiuoja ir subtiliai užgaulioja. Tokie tėvai savo skaudinantį elgesį maskuoja humoru. Jie nekaltai juokauja sakydami: „Paskutinį kartą tokio dydžio nosį mačiau ant Rašmoro kalno*“, „Šis švarkas puikiai tiktų klounui“ arba „Tą dieną, kai buvo dalijamas protas, tu tikriausiai gulėjai namie sirgdamas“.

Jei vaikas ar kuris nors kitas šeimos narys ima reikšti nepasitenkinimą, tas, kuris taip kalba, dažniausiai apkaltina jį neturint humoro jausmo. Sakydamas: „Ji juk žino, kad aš tik juokauju“, toks žmogus sudaro įspūdį, kad vaikas, kuriam šie žodžiai skirti, yra jo pusėje.

Keturiasdešimt aštuonerių Filas išoriškai atrodė labai pasitikintis savimi. Tai buvo aukštas, patrauklus ir gana stilingai apsirengęs odontologas. Tačiau jam prašnekus, jo balsas buvo toks tylus, kad sunkiai galėjau jį girdėti. Kelis kartus turėjau prašyti jo pakartoti savo žodžius. Jis paaiškino, kad specialisto pagalbos ieško tam, kad galėtų atsikratyti savo liguisto drovumo:

* Ant šio kalno iškalti keturių JAV prezidentų galvų bareljefai.

– Daugiau nebegaliu taip gyventi. Man – beveik penkiasdešimt, o aš vis dar liguistai reaguoju į beveik viską, ką man sako aplinkiniai. Ištisai ieškau užslėptos man pasakytų žodžių prasmės, man visuomet atrodo, kad iš manęs šaipomasi. Man atrodo, kad iš manęs tyčiojasi mano žmona, mano pacientai. Naktimis negaliu užmigti nuolat galvodamas apie viską, ką tą dieną išgirdau iš aplinkinių... Ir visur įžvelgiu blogus dalykus. Kartais atrodo, kad kraustausi iš proto.

Filas atvirai pasakojo apie dabartinį savo gyvenimą, tačiau užsisklendė paklaustas apie vaikystės metus. Atsargiai pabandžiau jį šio bei to paklausti, ir jis papasakojo, kad ryškiausiai iš vaikystės dienų atsimena nuolatinį tėvo erzinimą. Patyčių objektas visuomet būdavo Filas, todėl jis dažnai jausdavosi pažemintas. Kai kiti šeimos nariai pradėdavo juoktis, jis pasijusdavo dar vienišesnis:

– Jau vien ištverti nuolatinį erzinimą buvo gana sunku, tačiau kartais ne juokais išsigąsdavau jam ėmus kalbėti maždaug taip: „Šis vaikis negali būti mūsų sūnus, tik pažiūrėk į jo veidą. Galiu lažintis, kad ligoninėje jie mums pakišo ne tą vaiką. Gal reikėtų jį grąžinti atgal ir atsiimti savąjį." Man buvo tik šešeri ir aš nuoširdžiai maniau, kad būsiu paliktas ligoninėje. Kai vieną dieną galų gale jo paklausiau: „Tėti, kodėl ištisai kabinėjiesi prie manęs?", jis atsakė: „Aš nesikabinėju, o tik juokauju. Nejaugi nesupranti?"

Filas, kaip ir bet kuris mažas vaikas, nemokėjo atskirti juokų nuo tiesos ir grasinimų nuo erzinimo. Sveikas humoras – viena iš geriausių priemonių, padedanti sustiprinti šeimos santykius, tačiau žeidžiantis humoras šeimoje gali turėti didžiulę griaunamąją jėgą. Vaikai sarkazmą ir juokais sutirštintas spalvas supranta tiesiogiai. Jie dar per mažai patyrę gyvenime, kad mokėtų juokais nuleisti tokius tėvų posakius: „Mums teks išsiųsti tave į parengiamąją mokyklos klasę Kinijoje." Po tokių žodžių vaikas

gali pradėti sapnuoti košmarus bijodamas būti paliktas kokioje nors tolimoje ir gąsdinančioje šalyje.

Mes visi esame pasišaipę iš kito žmogaus. Dažniausiai tokie juokeliai būna visai nekalti, tačiau, kaip ir kiti toksiškų tėvų veiksmai, žeidžia šių juokų dažnas kartojimas, žiaurumas ir tai, kad juos girdime iš tėvų. Vaikai įtiki tėvų pasakytais žodžiais ir dedasi juos į širdį. Tėvai elgiasi sadistiškai ir destruktyviai ištisai šaipydamiesi iš silpno vaiko.

Filas būdavo nuolat žeminamas ir pašiepiamas. Pabandęs paprieštarauti tokiam tėvo elgesiui, jis išgirdo, kad yra netikėlis, nes „nesupranta juokų". Apie tai, ką jaučia, Filas neturėjo kam pasipasakoti.

Filui kalbant apie savo jausmus, mačiau, kad jis vis dar jaučiasi sutrikęs, tarsi manytų, kad jo nusiskundimai skamba kvailai. Nuraminau jį sakydama:

– Suprantu, kokie žeminantys buvo tėvo juokai. Jie tave siaubingai skaudino, bet tavo kančios niekam nerūpėjo. Tačiau čia ir esame tam, kad suprastume tavo skausmo esmę, o ne numotume į jį ranka. Čia tu saugus, Filai. Niekas iš tavęs nesityčios.

Jam prireikė kelių akimirkų įsisąmoninti mano žodžius. Jis vos laikėsi nepravirkęs, tačiau didžiulėmis valios pastangomis susitvardęs tarė:

> – Nekenčiu jo. Jis buvo toks bailys. Juk aš buvau tik mažas vaikas, kam jam reikėjo taip iš manęs tyčiotis. Jis vis dar šaiposi iš manęs. Niekada nepraleidžia progos. Jei tik akimirką prarandu budrumą, jis vėl kerta. O paskui elgiasi taip, tarsi būtų tikras šaunuolis. Viešpatie, kaip tai šlykštu!

Kai Filas pirmą kartą kreipėsi į mane pagalbos, jis neįžvelgė visiškai jokio ryšio tarp savo padidėjusio jautrumo ir tėvo patyčių. Vaikystėje Filas buvo labai pažeidžiamas, nes jo tėvo elgesys niekada nebuvo laikomas smurtu. Filas buvo atsidūręs tipinėje pa-

dėtyje be išeities: „Tėvo juokai mane skaudina, o aš esu silpnas, nes nemoku nuryti nuoskaudos."

Mažasis Filas buvo savo tėvo pašaipų objektas ir kaip įmanydamas stengėsi neišsiduoti, kad jaučiasi netikėlis. Suaugęs Filas jautėsi lygiai taip pat, tačiau patekęs į platesnį pasaulį savo baimes ir neigiamus lūkesčius nukreipė į kitus žmones. Per gyvenimą Filas ėjo į aplinką reaguodamas liguistai jautriai, laukdamas, kada bus įskaudintas ir pažemintas. Jo didelis jautrumas, drovumas ir nepasitikėjimas aplinkiniais buvo logiškas, bet neveiksmingas būdas apsisaugoti nuo tolesnių kančių.

„Tai sakau tik tavo pačios labui"

Daugelis tėvų skaudžiais žodžiais svaidosi prisidengę noru pamokyti. Savo žiaurias ir žeminančias replikas jie argumentuoja tokiais pasiaiškinimais: „Stengiuosi padėti tau tapti geresniu žmogumi" arba „Gyvenimas – nelengvas, ir mes norime, kad tu tai suprastum". Kadangi toks smurtas grindžiamas auklėjimo sumetimais, suaugusiam vaikui ypač sunku suvokti jo daromą žalą.

Kai Vikė kreipėsi į mane pagalbos, jai buvo trisdešimt ketveri. Patraukli moteris vienoje didelėje rinkodaros įmonėje dirbo sąskaitų tvarkytoja, tačiau jos pasitikėjimas savimi buvo toks menkas, kad pradėjo kelti grėsmę tolesnėms karjeros galimybėms:

– Šioje didelėje bendrovėje dirbu jau šeštus metus ir man visai neblogai sekasi. Pamažu kylu karjeros laiptais – iš pradžių dirbau sekretore, paskui tapau administratore, vėliau – sąskaitų tvarkytoja... Taip kopiu vis aukštyn. Tačiau praeitą savaitę nutiko neįtikėtinas dalykas. Iš savo viršininko išgirdau, kad įgijusi verslo administravimo magistro laipsnį turėčiau daug įvairių karjeros perspektyvų, ir jis pasisiūlė apmokėti mano studijas! Negalėjau

tuo patikėti! Atrodo, turėčiau šokinėti iš laimės, tačiau jaučiu tik stingdančią baimę. Nuo mokslų baigimo praėjo dešimt metų, net nežinau, ar sugebėčiau. Be to, nesu įsitikinusi, ar apskritai pajėgčiau studijuoti tokį dalyką. Net mano artimi žmonės sako, kad bandau apžioti per daug.

Pasakiau, kad tie, kurie dalija tokius patarimus, nėra patys geriausi draugai, nes tikri draugai palaiko visuomet. Tai išgirdusi, ji akivaizdžiai sutriko. Paklausiau, kodėl. Ji paaiškino, kad sakydama „artimi žmonės", turėjusi omeny savo mamą:

– Kai paskambinusi mamai paklausiau, ar, jos nuomone, man verta priimti šį pasiūlymą, ji atkreipė mano dėmesį į kelis tikrai svarbius dalykus. Na, suprantate... Ji kalbėjo apie tai, kas nutiks mano darbui, jei man nepavyks, klausė, ar aš pagalvojusi apie tai, kad, turėdama verslo administravimo magistro laipsnį, atbaidysiu daug potencialių vyrų. Be to, juk esu patenkinta ir savo dabartiniu darbu.

– Tačiau viena iš priežasčių, kodėl esi patenkinta, yra tai, kad didžiuojiesi galėdama kilti karjeros laiptais, – pasakiau. – Argi nenorėtum siekti dar daugiau?

Ji pritarė, kad norėtų. Pasakiau, kad jos pasiekimai darbe ir jos viršininko pasiūlyta galimybė rodo, kiek daug ji sugeba. Šie argumentai, regis, nelabai derėjo su jos mamos abejonėmis. Pasiteiravau, ar jos mama visuomet taip pesimistiškai vertino Vikės gebėjimus.

– Mama visada norėjo, kad tapčiau tikra poniute, troško, kad būčiau elegantiška ir grakšti, mokėčiau gražiai kalbėti... Kai man nepavykdavo, ji bandydavo priversti mane elgtis tinkamai gėdydama mane. Tikrai, jos ketinimai buvo patys geriausi. Ji pamėgdžiodavo mano blogai ištartą žodį, pašiepdavo mano išvaizdą... Blogiausia būdavo per baleto spektaklius. Mama kadaise pati svajojo tapti šokėja, tačiau ėmė ir ištekėjo. Kaip suprantu, aš turė-

jau įgyvendinti jos svajonę, tačiau man niekuomet nepavykdavo šokti taip puikai kaip jai, na, bent jau ji man tą nuolat tvirtindavo. Niekuomet nepamiršiu vieno pasirodymo, kai buvau maždaug dvylikos metų. Man pasirodė, kad šokau visai neblogai, tačiau mama atėjusi į užkulisius girdint visai klasei išrėžė: „Atrodei kaip begemotas." Norėjau prasmegti skradžiai žemę. Kai visą kelią namo paniurusi neištariau nė žodžio, ji man pasakė, kad privalau išmokti priimti mažas kritines pastabas, nes tik taip galiu tikėtis kažko išmokti. Tuomet ji paglostė man ranką ir jau tikėjausi, kad pasakys ką nors malonaus, bet žinote ką išgirdau? „Tenka pripažinti, mieloji, kad tau viskas sekasi ne per geriausiai, juk taip?"

„Noriu, kad daug pasiektum, bet žinau, kad tau nepavyks"

Panašu, jog Vikės mama nemažai pasistengė, kad jos auganti dukra pasijustų nevykėlė. Ji to pasiekė dviprasmiškai ir prieštaringai vertindama savo dukterį. Viena vertus, ji skatino savo dukrą daug siekti, o paskui čia pat tvirtindavo, kokia ji netikėlė. Vikė niekuomet nesijautė užtikrintai, ji nuolat abejodavo, ar gerai elgiasi. Kai manydavo, kad jai pavyko, mama tuoj pat sugebėdavo atšaldyti jos džiaugsmą; kai jai atrodydavo, kad nepasisekė, mama aiškindavo, kad geriau ir negalėjo būti. Tuo metu, kai Vikė turėjo mokytis pasitikėti savimi, mama visas jos pastangas paversdavo niekais. Ir visa tai darydavo tam, kad Vikė užaugtų geresniu žmogumi.

Tačiau ką iš tikrųjų darė ši motina skriausdama savo dukrą? Vikės mama bandė susidoroti su savo pačios nevisavertiškumo jausmu. Jos pačios šokėjos karjera žlugo – galbūt taip įvyko dėl santuokos, o gal nepakankamai pasitikėdama savimi, kad galėtų toliau tęsti karjerą, santuoka ji tik naudojosi kaip priedanga? Pasijutusi pranašesnė už dukrą, Vikės mama atsikratė nevisavertiškumo jausmo. Tikslo ji siekė bet kokiomis priemonė-

mis, net jei tai reiškė žeminti dukrą bendraamžių akivaizdoje. Bręstantis paauglys itin skaudžiai reaguoja į tokį pažeminimą, tačiau juk toksiškų tėvų poreikiai visuomet būna svarbesni už visa kita.

KONKURUOJANTYS TĖVAI

Noras pažeminti kitą, kad pasijustum geriau, greitai virsta žūtbūtine konkurencija. Akivaizdu, kad Vikės motinai jauna dukra ėmė kelti grėsmę – augdama ji darėsi vis gražesnė, brandesnė ir išmintingesnė, todėl jos mamai buvo vis sunkiau jaustis viršesnei. Kad apsisaugotų, ji ir toliau ją persekiojo ir žemino.

Normalūs tėvai džiaugiasi ir didžiuojasi augančiais savo vaikų gebėjimais, o konkuruoti linkę tėvai dažnai jaučiasi nuskriausti, apimti nerimo ar net išgąsčio. Daugelis tokių tėvų nesuvokia, kodėl taip jaučiasi, tačiau puikiai žino, kad šiuos jausmus sukelia vaikas.

Paauglystės laikotarpiu mergaitės pradeda virsti moterimis, o berniukai – vyrais. Vaiko paauglystė – ypač pavojingas metas nestabiliems tėvams. Moteris apima baimė pasenti ir netekti grožio. Savo dukteris jos gali laikyti konkurentėmis ir visaip jas žeminti, ypač savo vyrų akivaizdoje. Vyrai gali jausti augančią grėsmę jų valdžiai ir vyriškumui. Būdami įsitikinę, kad namuose gali būti tik vienas vyras, jie šaiposi ir žemina savo sūnus, kad šie jaustųsi maži ir bejėgiai. Dažnai situaciją dar labiau paaštrina ir patys paaugliai, kurie pradeda atvirai konkuruoti tik tam, kad galėtų pasijusti suaugę.

Konkuruojantys tėvai vaikystėje dažnai patys būna patyrę nepriteklių – maisto, drabužių ar meilės trūkumą. Kad ir kiek jie visko turėtų šiandien, jie vis tiek baiminasi, kad turi per mažai. Daugelis tokių tėvų su savo vaikais konkuruoja taip, kaip vaikystėje konkuruodavo su savo pačių tėvais ar broliais ir sese-

rimis. Ši nelygiavertė konkurencija verčia vaiką gyventi nuolat smarkiai įsitempus.

Vikė paprasčiausiai nustojo stengtis siekti savo tikslų:

– Tiek metų vengiau daryti daugelį dalykų, net ir tuos, kurie man labai patiko, nes bijojau būti išbarta. Net ir užaugusi girdėdavau jos smerkiančius žodžius. Ji niekuomet neplūdo manęs, nepravardžiuodavo, tačiau tas ištisinis savęs lyginimas su manimi vertė mane jaustis visiška nevykėle. Buvo be galo skaudu.

Nesvarbu, ką apie savo ketinimus vaikų atžvilgiu šneka konkuruojantys tėvai, jų tikrosios užmačios – padaryti viską, kad vaikai jų nepranoktų. Nesąmoningai jie tarsi sako: „Tau nepavyks pasiekti daugiau negu man“, „Negali būti patrauklesnė už mane“ arba „Nebūsi laimingesnis už mane“, kitaip tariant: „Mes visi turime savo galimybių ribas, tavoji riba – tai aš.“

Šis suvokimas taip giliai įsirėžia į vaiko sąmonę, kad jei konkuruojančius tėvus turintys suaugę vaikai ir sugeba kažko pasiekti, jie labai dažnai gyvena kamuojami didžiulio kaltės jausmo. Kuo daugiau pasiekia, tuo blogiau jaučiasi, ir todėl dažnai patys atstumia sėkmę. Tokių tėvų suaugusiems vaikams geriausia nesiekti pernelyg daug – tai kaina už jų sielos ramybę. Savo kaltės jausmą jie užgniaužia nesąmoningai apribodami save, kad nepasiektų daugiau už tėvus. Tam tikra prasme jie išpildo pesimistines savo tėvų prognozes.

PAŽENKLINTI UŽGAULIOJIMŲ

Kai kurie savo kalbomis smurtaujantys tėvai nesivargina ieškoti savo elgesio pateisinimo, o tiesiog nepaliaujamai persekioja vaikus žiauriai juos plūsdami, keikdami, menkindami ir pravardžiuodami. Tokie tėvai – neįtikėtini beširdžiai, nes nesuvokia, kokį skausmą kelia savo vaikams ir kokią ilgalaikę žalą daro jų

elgesys. Toks šiurkštus žodinis smurtas į vaiko sąmonę gali įsirėžti kaip pats tikriausias įdagas ir palikti gilius psichologinius randus.

Penkiasdešimt dvejų metų Karolina – nepaprastai graži moteris, anksčiau dirbusi modeliu, o dabar kurianti savo vardinį vidaus interjerą. Per pirmąjį mūsų užsiėmimą ji papasakojo apie neseniai įvykusias – jau trečiąsias – jos skyrybas. Skyrybų procesas buvo baigtas likus maždaug metams iki Karolinos apsilankymo pas mane. Tai buvo skausmingas metas, ir Karoliną apėmė baimė dėl ateities. Tuo pačiu metu ji išgyveno menopauzę ir kone paniškai ėmė baimintis prarasti grožį. Ji jautėsi negeidžiama ir man prisipažino, kad šiuos nuogąstavimus dar labiau sustiprino paskutinis apsilankymas pas tėvus per Padėkos dieną:

– Viskas visuomet baigiasi vienodai: kaskart susitikusi su tėvais vėl lieku įskaudinta ir nusivylusi. Blogiausia, kad nepaliauju tikėtis, jog nors vieną kartą man grįžus namo ir pasiguodus, kokia aš nelaiminga, kad kažkas nepasisekė, jie pasakys: „Ak, brangute, mums taip gaila“, o ne „Pati dėl to kalta“. Kiek prisimenu, jie visuomet taip ir sakydavo: „Pati dėl to kalta.“

Pasakiau Karolinai, kad iš to, ką išgirdau, galiu manyti, jog jos tėvai vis dar daro jai didžiulę įtaką. Pasiteiravau, ar ji norėtų kartu pasiaiškinti šios įtakos priežastis, kad galėtume pradėti keisti jos gyvenimą, kuriame vadovauja ir dominuoja jos tėvai. Linktelėjusi galva, Karolina pradėjo man pasakoti apie savo vaikystę vienoje turtingoje Vidurio Vakarų regiono šeimoje. Jos tėvas buvo žymus gydytojas, o mama – olimpinė plaukikė, kuri iš profesionalaus sporto pasitraukė tam, kad galėtų auginti penkis vaikus. Karolina buvo vyriausia iš jų.

– Prisimenu, kad būdama maža labai dažnai jausdavausi liūdna ir vieniša. Tėtis visuomet mane erzindavo, tačiau man sulaukus vienuolikos, ėmė šnekėti tikrai siaubingus dalykus.

– Pavyzdžiui, kokius? – paklausiau.

Ji atsakė, kad tai neturi reikšmės ir pradėjo nervingai kramtyti nagų odeles. Žinojau, kad taip ji stengiasi apsisaugoti, kad nepalūžtų emociškai.

– Karolina, – tariau, – matau, kad tau labai sunku apie tai kalbėti, tačiau šiuos dalykus būtina žinoti, kad galėtume išspręsti tavo problemas.

Ji ėmė lėtai pasakoti:

> – Kažkodėl tėtis nusprendė... Viešpatie, kaip tai sunku... Jis nusprendė, kad aš... Kad nuo manęs sklinda nemalonus kvapas. Jis niekuomet nebepaleido šios minties. Aplinkiniai man sakydavo, kokia aš graži, o jis ištisai kartodavo, kad...

Karolina vėl nutilo ir nukreipė žvilgsnį į šalį:

– Nagi, Karolina, – paraginau ją, – aš – tavo pusėje.

> – Jis sakydavo: „Nuo tavo krūtų sklinda nemalonus kvapas... Tavo nugara dvokia. Žmonės pasibjaurėtų sužinoję, kokia tu nevala ir susmirdėlė." Prisiekiu, maudydavausi triskart per dieną, ištisai keisdavau drabužius, naudodavau tonas dezodorantų ir kvepalų, tačiau jo elgesys nepasikeitė. Jo mėgstamas posakis buvo toks: „Jei tave išverstume į kitą pusę, pamatytume, kad smarvė sunkiasi iš kiekvienos tavo kūno ląstelės." Nepamirškite, kad taip kalbėjo visų gerbiamas gydytojas. O mano mama visuomet tylėdavo, ji niekuomet man net nepasakė, kad tai – netiesa. Be paliovos sukau galvą, kaip man pasikeisti... Kaip nutildyti jo kalbas apie mano bjaurią išvaizdą ir nemalonų kvapą. Nuėjusi į tualetą visuomet galvodavau, kad jei sugebėčiau greičiau nuleisti vandenį, jis nustotų laikyti mane tokia atgrasia.

Pasakiau Karolinai, kad iš jos pasakojimo man susidaro įspūdis, jog jos tėvas neadekvačiai sureagavo į jos bundantį moteriškumą, nes nesugebėjo įveikti dėl to kilusio susirūpinimo. Tėvus labai dažnai ima trikdyti pradėjęs skleistis jų dukrų seksualumas,

į kurį jie gali pradėti reaguoti priešiškai. Net ir tą tėvą, kuris gražiai ir švelniai elgiasi su maža dukterimi, gali apimti prieštaringi jausmai jai įžengus į paauglystės laikotarpį. Taip jis stengiasi užkirsti kelią seksualiniam potraukiui, nes suvokia, kad jis – nenormalus.

Tokį problemišką tėvą, kaip Karolinos, dukteriai bręstant gali apimti ypač stiprus nerimas, kuris, jo supratimu, pateisina jo persekiojantį elgesį. Savo kaltę ir nerimą perdavęs jai, jis nusikratė bet kokios atsakomybės už savo jausmus. Jo elgesys tartum bylojo: „Esi bjaurus ir pagedęs žmogus, nes manyje keli bjaurius ir pagedusius jausmus tau."

Paklausiau Karolinos, ar tokie samprotavimai jai atrodo įtikinami.

> – Kai apie tai pagalvoju dabar, manau, kad jo elgesys išties buvo susijęs su mano seksualumu. Visuomet jusdavau į mane įsmeigtą jo žvilgsnį, be to, jis ištisai lįsdavo su savo klausimais, norėdamas žinoti, ką veikiu būdama su berniukais, o aš praktiškai neturėdavau, ką papasakoti. Tačiau jis buvo įsitikinęs, kad guluosi į lovą su kiekvienu mane į pasimatymą pakvietusiu vaikinu. Jis sakydavo maždaug taip: „Tik pasakyk tiesą ir aš tavęs nebausiu." Jis tikrai norėjo, kad pasakočiau apie seksą.

Patiriančiai paauglystės jausmų audras Karolinai be galo reikėjo tėvo meilės ir paramos, kuri sustiprintų jos pasitikėjimą savimi, tačiau savo elgesiu jis tik nepaliaujamai ją žemino. Jos tėvo žodinis smurtas kartu su mamos pasyvumu smarkiai pakenkė Karolinos gebėjimui patikėti, kad ji – svarbus ir nuostabus žmogus. Iš kitų žmonių girdėdama liaupses jos grožiui, ji galvodavo tik apie tai, ar jie jaučia jos nemalonų kvapą. Jokios aplinkinių pagyros negalėjo užgožti smerkiančių tėvo kalbų.

> – Modeliu pradėjau dirbti būdama septyniolikos. Žinoma, kuo geriau man sekėsi, tuo siaubingiau tėtis elgėsi. Man būtinai rei-

kėjo dingti iš tų namų, todėl ištekėjau už pirmo man pasipiršusio vaikino būdama devyniolikos. Buvau pastumdėlės vietoje: jis trenkė man, kai laukiausi, ir paliko gimus kūdikiui. Žinoma, dėl visko kaltinau save, manydama, kad kažką darau ne taip. Galbūt nemaloniai kvepėjau, tiksliai nenumanau. Maždaug po metų ištekėjau už vyro, kuris manęs nemušė, tačiau su manimi beveik niekada nesikalbėdavo. Jį kenčiau dešimt metų, nes sugriovusi santuoką nebūčiau galėjusi pažiūrėti tėvams į akis. Tačiau galiausiai vis tiek jį palikau. Ačiū Dievui, turėjau modelio darbą, todėl galėjau išlaikyti ir save pačią, ir sūnų. Keletą metų į vyrus negalėjau nė pažiūrėti, o paskui sutikau Gleną. „Štai ko visą laiką ieškojau", – pagalvojau, nusprendusi, kad radau tobulą vyrą. Pirmi penkeri santuokos metai buvo laimingiausi mano gyvenime, o paskui sužinojau, kad jis mane apgaudinėja beveik nuo pat vestuvių dienos. Dar dešimt metų stengiausi atleisti jam visus nuklydimus, nes nenorėjau sužlugdyti dar vienos santuokos. Praeitais metais jis mane pametė dėl perpus jaunesnės už mane moters. Kodėl gi man niekas nesiseka?

Priminiau Karolinai, kad daugybę dalykų gyvenime ji darė gerai: ji buvo mylinti ir supratinga mama, išaugino sūnų, kurio gyvenimas klostėsi puikiai, sėkmingai dirbo dviejuose darbuose. Vis dėlto mačiau, kad mano žodžiai jai įspūdžio nepadarė. Karolina įtikėjo tėvo primestais žodžiais, kad ji – nieko vertas, bjaurus žmogus. Todėl užaugusi didžiąją savo gyvenimo dalį ji kankinamai troško patirti meilę, kurios jai – mažai mergaitei – vaikystėje reikėjo iš tėvo. Ji rinkdavosi žiaurius, smurtaujančius arba užsisklendusius vyrus – tokius, kaip jos tėvas, ir stengdavosi priversti juos pamilti ją taip, kaip niekada nemylėjo tėvas.

Paaiškinau Karolinai, kad tikėdamasi, jog pasitikėjimą savimi jai sugrąžins tėvas (arba vėliau jos sutikti vyrai), ji savo vertės suvokimą atiduodavo į jų rankas. Nereikėjo būti genijumi, kad pamatytum, kaip destruktyviai veikė tos rankos. Išmokti vėl patikėti savimi ji galėjo tik įveikusi žlugdančius įsitikinimus, ku-

riuos vaikystėje jai įskiepijo tėvas. Per ateinančius kelis mėnesius ji pamažu suprato, kad jos savivertė niekur nedingo – ji tiesiog ieškojo ten, kur jos nebuvo.

PERFEKCIONISTAI TĖVAI

Netikroviški lūkesčiai, kad vaikai bus tobuli, dažnai yra dar viena šiurkštaus žodinio smurto priežastis. Daugelis užgauliojančių tėvų patys būna pasiekę labai daug, tačiau pernelyg dažnai namai tampa vieta, kur jie gali išlieti darbe susikaupusią įtampą (girtaujantys tėvai taip pat gali kelti vaikams per didelius reikalavimus, o paskui vaikų nesėkmes įvardija kaip savo girtavimo priežastį).

Susidaro įspūdis, kad perfekcionistai tėvai pasiduoda iliuzijai, jog vos tik jie sugebės paversti vaikus tobulus, gyvenimas šeimoje taps idealus. Kad tokiems tėvams nereikėtų pripažinti skaudžios tiesos, jog jie nesugeba suteikti vaikui stabilumo, šią naštą jie perkelia ant vaiko pečių. Kai vaikui nepasiseka, jis tampa atpirkimo ožiu dėl visų šeimos problemų ir vėl kamuojasi apimtas kaltės jausmo.

Vaikams būtina klysti, kad galėtų suprasti, jog nesėkmės – ne pasaulio pabaiga. Taip jie įgyja pasitikėjimo savimi, kad gyvenime galėtų išbandyti naujus dalykus. Toksiški tėvai kelia jiems neįgyvendinamus tikslus, puoselėja netikroviškus lūkesčius ir nuolat kaitalioja taisykles, tikėdamiesi, kad vaikai savo elgesiu demonstruos tokią brandą, kuri įgyjama tik įgijus gyvenimiškos patirties, kurios vaikai dar neturi. Vaikai nėra sumažintos suaugusiųjų kopijos, tačiau būtent suaugusio žmogaus elgesio iš jų ir tikisi toksiški tėvai.

Trisdešimt trejų metų Polas, tamsiaplaukis, mėlynakis laboratorijos technikas, į mane kreipėsi dėl darbe patiriamų sunkumų. Akivaizdžiai matėsi, kad jis – drovus, užsisklendęs ir savimi nepasitikintis žmogus, tačiau nepaisant to, jis vis tiek sugebėda-

vo dažnai įsivelti į karštus ginčus su savo tiesioginiais viršininkais. Be to, jam vis sunkiau pavykdavo susikaupti – visa tai kėlė grėsmę jo darbui.

Mums su Polu kalbantis apie jo darbą, supratau, kad jam sunku bendrauti su vadovaujančias pareigas einančiais žmonėmis. Pasiteiravusi apie jo tėvus, sužinojau, kad Polo, kaip ir Karolinos, vaikystė paženklinta užgauliojimų. Štai ką jis papasakojo:

> – Kai mano mama antrą kartą ištekėjo, buvau devynerių. Tas vyrukas tikriausiai ėjo mokslus pas patį Hitlerį. Pirmas dalykas, kurį padarė atsikėlęs gyventi pas mus – įvedė geležinę taisyklę: demokratija baigiasi ties laukutinių durų slenksčiu. Jei jis liepdavo mums šokti nuo uolos krašto, privalėjome šokti nesiginčydami. Man kliūdavo daug daugiau negu seseriai. Jis be paliovos mane persekiojo, daugiausia dėl tvarkos kambaryje. Tie prakeikti patikrinimai mano kambaryje vykdavo kasdien, tarsi kokiose kareivinėse. Devynerių ar dešimties metų vaiko kambarys visuomet būna kiek apverstas, bet jam tai nerūpėjo. Visur turėjo būti ideali tvarka, visi daiktai sudėlioti į vietas. Jei ant stalo palikdavau knygą, jis imdavo šaukti, kad esu šlykšti kiaulė. Išvadindavo mane mažu šikniumi, kalės vaiku arba apsisnarglėjusiu šunsnukiu. Pravardžiuoti mane tokiais žodžiais jam būdavo tikras malonumas. Jis niekuomet nėra man sudavęs, tačiau šitos prakeiktos patyčios žeidė ne mažiau.

Įtariau, kad tam tikras Polo elgesys pažadino agresyvius jo patėvio jausmus. Netrukus supratau: Polas buvo nedrąsus, jautrus, savyje užsisklendęs vaikas, žemesnis už kitus tokio amžiaus berniukus.

> – Vaikystėje mano patėvis buvo žemiausias vaikas visoje mokykloje – jį erzindavo visi. Kai mano mama su juo susipažino, jis jau buvo augalotas, nes daug sportavo, tačiau matėsi, jog tai – nenatūrali jo figūra, kažkodėl visuomet atrodydavo, kad visi tie jo raumenys – kito žmogaus.

Kažkur giliai Polo patėvio viduje vis dar gyveno mažas, išsigandęs, save nevykėliu laikantis berniukas, o kadangi Polas tuo atžvilgiu buvo toks panašus į jį, tai ir įkūnijo skausmingą patėvio vaikystę. Kadangi būdamas mažas patėvis niekuomet apie save negalvojo gerai, jis iš karto pajuto pyktį berniukui, kuris taip priminė jį patį. Polą jis privertė atsiimti už visus trūkumus, kurių nenorėjo matyti savyje. Persekiodamas Polą ir keldamas jam neįgyvendinamus reikalavimus, jį įžeidinėdamas, kai Polas nusižengdavo, patėvis patikėjo, kad galų gale tapo galingas ir stiprus. Jis turbūt niekuomet net nepagalvojo, kokią žalą savo elgesiu darė Polui, būdamas įsitikinęs, kad taip tik padeda jam tapti tobulam.

„Jei negaliu būti tobulas, tai kam iš viso stengtis"

Polo mama su antruoju vyru išsiskyrė, kai Polui buvo aštuoniolika, tačiau iki to laiko Polas emociškai buvo kaip reikiant sugniuždytas. Jis suprato, kad savo patėviui niekuomet netaps pakankamai „tobulas", todėl iš viso nustojo stengtis:

> – Būdamas keturiolikos kaip reikiant įnikau į narkotikus. Tai buvo vienintelis kartas, kai jaučiausi įvertintas. Buvo aišku, kad netapsiu sportininku, suprantama, ir vakarėlių siela nebuvau, tai kas man beliko? Prieš pat baigdamas mokyklą įsigijau kažkokio visiško mėšlo ir vos nemiriau nuo perdozavimo. Man tai buvo gera pamoka... Daugiau niekuomet nekilo noras vėl to daryti.

Polas metus mokėsi aukštesniojoje mokykloje, tačiau mokslus metė, nors mokytis jam patiko ir buvo tikrai gabus, kad galėtų bandyti tapti mokslininku. Jam tiesiog nepavykdavo susikaupti. Jo intelekto koeficientas buvo nepaprastai aukštas, tačiau, vos susidūręs su iššūkiais, jis traukdavosi į šalį. Jis įprato pasiduoti.

Pradėjęs dirbti, suprato, kad nuolat įsivelia į konfliktines situacijas su viršininkais, dar sykį atkartodamas savo vaikystės potyrius. Jis keitė darbus vieną po kito, kol galų gale rado tai, kas jam patiko. Tuomet, kad šio darbo neprarastų, atėjo pas mane. Pasakiau, kad, ko gero, sugebėsiu jam padėti.

Trys žodžio „tobulybė" atspalviai

Nors Polas savo patėvio daugiau nematė, jo auklėjimo padarinius vis dar juto labai skaudžiai, mintyse nuolat girdėdamas užgaulius jo žodžius. Taigi Polo gyvenimą tiksliausiai galima būtų apibūdinti šiais trimis žodžiais: tobulybės siekis, delsimas ir sąstingis:

– Man labai patinka naujas darbas šioje laboratorijoje, tačiau nuolat baiminuosi, kad man nepavyks savo užduočių atlikti tobulai. Todėl daugelį darbų atidėlioju, kol baigiasi galutinis terminas, arba puolu juos daryti paskutinę minutę ir priveliu klaidų. Kuo dažniau man nepasiseka, tuo labiau bijau būti atleistas. Kiekvieną savo viršininko pastabą priimu kaip asmeninį įžeidimą ir iš karto užsiplieskiu. Man ištisai atrodo, kad mano nesėkmės – tarsi pasaulio pabaiga. Paskutiniu metu darbus taip užmečiau, kad iš darbo atsiprašinėju sakydamas, jog sergu. Ilgiau nebegaliu to tverti.

Polo patėvis įskiepijo Polui poreikį viską daryti tobulai (tobulybės siekis). Baimindamasis, kad darbų nesugebės atlikti tobulai, Polas juos nukeldavo vėlesniam laikui (delsimas), tačiau kuo ilgiau darbus atidėliodavo, tuo labiau nerimavo, o dėl nuolat augančios baimės apskritai nustojo ką nors daryti (sąstingis).

Padėjau Polui sugalvoti, kaip jam atvirai pasikalbėti su darbdaviais, paaiškinti, kad jo darbui trukdo asmeninės problemos ir paprašyti trumpų atostogų. Jo sąžiningas prisipažinimas ir rūpestis dėl savo darbo kokybės juos maloniai nustebino, ir jie lei-

do jam dviem mėnesiams išeiti iš darbo. Tiek laiko buvo per mažai, kad Polas galėtų atsikratyti visų savo problemų, bet mums to pakako, kad ištrauktume jį iš duobės, kurią jis pats sau išsikasė. Iki to momento, kol atėjo laikas grįžti į darbą, jis jau pradėjo įsisąmoninti žalą, kurią jam padarė patėvio elgesys, ir todėl galėjo aiškiau atskirti, kada kyla tikri konfliktai su viršininkais, o kada konfliktus sukelia jo vidinės traumos. Nors terapinius užsiėmimus jis turėjo tęsti dar aštuonis mėnesius, darbe visi tvirtino, kad jis atrodo tarsi naujai gimęs žmogus.

Žodis iš S raidės

Suaugę perfekcionistų tėvų vaikai elgiasi dvejopai: jie arba nepaliaujamai verčiasi per galvą norėdami pajusti tėvų meilę ir pritarimą, arba ima maištauti taip smarkiai, kad pradeda bijoti sėkmės.

Yra ir tokių, kurie elgiasi taip, tarsi kažkas nuolat juos vertintų balais – namas niekuomet nebūna pakankamai švarus, savo pasiekimais jie niekuomet nebūna visiškai patenkinti, nes galvoja, kad galėjo pasirodyti dar geriau. Mažiausia klaida verčia juos pulti į paniką.

Dar yra ir tokių kaip Polas, kurių gyvenime pilna nusivylimų, nes tokiems žmonėms nepakeliama mintis apie Sėkmę (žodis iš S raidės). Gyventi lydimam sėkmės Polui būtų reiškę pasiduoti savo patėvio reikalavimams. Jei mes nebūtume nutildę jo galvoje skambančių patėvio žodžių, Polas tikriausiai būtų nesėkmingai keitęs vieną darbą po kito.

ŽIAURIAUSI ŽODŽIAI: „IR KAM TU IŠ VISO GIMEI"

Vienas iš labiausiai sukrečiančių žodinio smurto sugriauto gyvenimo pavyzdžių – keturiasdešimt dvejų metų Džeisono istorija. Jis buvo išvaizdus policijos pareigūnas, kuris prieš kelerius me-

tus dalyvavo ligoninėje mano rengtuose grupiniuose užsiėmimuose. Policijos psichologui nustačius, kad Džeisonas gali būti linkęs į savižudybę, Los Andželo policijos departamento pageidavimu jis turėjo būti gydomas ligoninėje. Ligoninės darbuotojų susirinkime sužinojau, kad Džeisonas nuolat bereikalingai rizikuodavo gyvybe lįsdamas į pavojingas situacijas. Pavyzdžiui, neseniai bandė pats vienas konfiskuoti narkotikus, nepasikvietęs į pagalbą daugiau policijos pareigūnų. Nedaug trūko, kad jis būtų buvęs nužudytas. Iš pirmo žvilgsnio atrodė, kad tai – didvyriškas poelgis, tačiau iš tikrųjų jo elgesys buvo beprasmiškas ir neatsakingas. Departamente ėmė sklisti kalbos, kad Džeisonas bandė nusižudyti vykdydamas savo profesinę pareigą.

Tik po kelių grupinių užsiėmimų pajutau, kad Džeisonas pradeda manimi pasitikėti. Tačiau kai tai įvyko, mūsų darbas tapo labai produktyvus. Vis dar labai gerai atsimenu tą susitikimą, kai jis man papasakojo apie kraupius santykius su savo mama:

> – Mano tėtis iš mano gyvenimo dingo, kai buvau dvejų, nes su mano mama buvo neįmanoma gyventi kartu. Jam išėjus, jos savijauta dar pablogėjo. Ji buvo tikrai labai ūmaus būdo ir niekuomet nepraleisdavo progos manęs užkabinti, ypač todėl, kad buvau kaip iš akies trauktas tėvas. Neprisimenu tos dienos, kad nebūtų man pasakiusi, jog gailisi, kam aš iš viso gimiau. Kai jos nuotaika būdavo gera, sakydavo: „Atrodai taip pat kaip tavo sumautas tėvas, esi lygiai toks pat šlykštus“, kai jausdavosi blogai kalbėdavo maždaug taip: „O, kad tu galą gautum, kaip ir tavo tėvas, galėtumėte abu pūti užkasti kur nors patvory.“

Pasakiau, kad, sprendžiant iš tokių kalbų, jo mama negalėjo būti sveiko proto.

> – Ir aš taip maniau, bet kas gi klausysis vaiko... Viena iš kaimynių apie tai žinojo. Būdama įsitikinusi, kad motina mane užmuš, ji bandė mane išsiųsti į vaikų namus, bet ir ja niekas nepatikėjo.

Jis akimirką patylėjo purtydamas galvą:

– Jėzau, maniau, kad visas šis mėšlas man jau seniai neberūpi, tačiau vos tik prisimenu, kaip ji manęs nekentė, širdis stingsta iš siaubo.

Džeisono mama labai aiškiai leido jam suprasti, kad jis yra nereikalingas. Kai tėvas išėjo iš namų ir nerodė jokio noro dalyvauti sūnaus gyvenime, Džeisonas tik dar tvirčiau įsitikino, kad jo gyvenimas – bevertis.

Savo veiksmais vykdydamas policijos operaciją Džeisonas nesąmoningai stengėsi būti pareigingas paklusnus sūnus. Iš esmės Džeisonas stengėsi pasitraukti iš gyvenimo netiesiogiai nusižudydamas, kad taip įtiktų mamai. Jis puikiai žinojo, kaip jai įsiteikti, nes labai aiškiai girdėjo jos išsakytą troškimą: „Kad tu kur galą gautum."

Tokie žodžiai ne tik kelia nežmoniškas kančias ir didžiulę sumaištį, bet ir gali tapti paties žmogaus išpildyta pranašyste. Toks polinkis į savižudišką elgesį kaip Džeisono palyginti dažnai būdingas tokių tėvų vaikams. Tai, ar tokiems suaugusiems vaikams pavyks suprasti praeities skriaudas ir nuo jų išsivaduoti, tiesiogine prasme yra gyvybės ir mirties klausimas.

KAI „TU ESI" VIRSTA „AŠ ESU"

Nėra abejonių, kad vaikus skaudina draugų, mokytojų, brolių ar seserų ir kitų giminaičių patyčios, tačiau skausmingiausiai vaikai reaguoja į savo tėvų žeminantį elgesį. Juk, šiaip ar taip, tėvai yra mažo vaiko pasaulio centras, ir jei jau tave niekina visažiniai tėvai, tikriausiai esi to vertas. Jei mama nuolat kartoja: „Esi kvailys", vadinasi, taip ir yra, jei tėvas ištisai tvirtina: „Tu – niekam tikęs", tai – tiesa. Vaikas neturi jokio atspirties taško, kad galėtų suabejoti tokiais vertinimais.

Kai tokia neigiama aplinkinių pareikšta nuomonė perkeliama į pasąmonę, pasakytais dalykais pradedama nuoširdžiai tikėti. Kai pats žmogus įtiki neigiamais žodžiais, jo mintyse „tu esi“ virsta „aš esu“ ir nuo to prasideda savęs nuvertinimas. Žodinis smurtas ne tik smarkiai paveikia paties žmogaus nuomonę apie save (jis nebelaiko savęs geru, reikalingu ir pajėgiu), bet ir gali jam užprogramuoti neigiamus lūkesčius, kuriuos pats žmogus jaučiasi privaląs įgyvendinti tolesniame gyvenime. Antroje šios knygos dalyje paaiškinsiu, kaip atsikratyti šių gniuždančių minčių, kad iš savo širdies galėtume išmesti šiuos klaidingus įsitikinimus.

6. Kartais žaizdos matosi ir išorėje

Fiziniai smurtautojai

„Ištisai pykstu ant savęs ir kartais be jokios priežasties apsiverkiu. Tikriausiai dėl to, kad esu nusivylusi savimi. Negaliu nustoti galvojusi, kaip tėvai mane įskaudino ir pažemino. Negaliu ilgesnį laiką išsaugoti draugų, dažniausiai iš karto nutraukiu ryšius su grupe bičiulių, ko gero, todėl, kad nenoriu, jog jie pamatytų, kokia aš bloga."

Keturiasdešimtmetė Keitė, šviesiaplaukė, griežtų veido bruožų didelės korporacijos kokybės kontrolierė, į mane kreipėsi rekomendavus jos šeimos gydytojui – automobilyje ir pastato, kuriame dirbo, lifte ją dažnai apimdavo panikos priepuoliai. Jos gydytojas skyrė jai raminamųjų, tačiau jam nerimą kėlė tai, kad iš savo buto Keitė išeidavo tik tuomet, kai reikėdavo eiti į darbą. Jis paragino ją kreiptis į psichologą.

Pirmiausia pamačius Keitę man į akis krito, kad jos griežta, nelaiminga veido išraiška, regis, buvo įlydyta jos veide – tarsi ji niekada nebūtų išmokusi šypsotis. Netrukus supratau, kodėl:

– Augau prestižiniame Sent Luiso priemiesčio rajone. Turėjome viską, ką buvo galima nupirkti už pinigus. Aplinkiniams atro-

dėme tobula šeima, tačiau iš tikrųjų... Mano tėvą apimdavo beprotiško įniršio priepuoliai. Dažniausiai taip nutikdavo jam susipykus su mama. Jis griebdavo tą, kuri pasipainiodavo po ranka. Nusijuosęs diržą imdavo vanoti mane arba seserį... Tvodavo per kojas... Per galvas... Kur tik pasiekdavo. Kai jis pratrūkdavo, visuomet bijodavau, kad jis niekuomet nenusiramins.

Keitės depresija ir baimė buvo smūgių paženklintos vaikystės palikimas.

VISOJE AMERIKOJE DAROMAS NUSIKALTIMAS

Milijonai Amerikos šeimų, nesvarbu, kokia jų socialinė, ekonominė padėtis ir išsilavinimas, kasdien daro siaubingą nusikaltimą – fiziškai smurtauja prieš vaikus.

Bandant apibrėžti fizinį smurtą dažnai kyla daug neaiškumų ir prieštaringų nuomonių. Daugelis žmonių vis dar įsitikinę, kad tėvai ne tik turi teisę savo vaikams taikyti fizines bausmes, bet ir privalo tą daryti. Auklėjant vaikus vis dar labai dažnai vadovaujamasi principu „už vieną muštą dešimt nemuštų duoda“. Dar visai neseniai vaikai iš esmės neturėjo jokių teisių ir būdavo laikomi šeimos turto dalimi, kilnojamaisiais daiktais, kurie „priklausė“ tėvams. Šimtus metų tėvai turėjo absoliučias teises – auklėjimo sumetimais tėvai galėjo elgtis su vaikais kaip tinkami ir kone juos užmušti.

Šiandien elgesio normos tapo griežtesnės. Fizinis smurtas prieš vaikus buvo įsigalėjęs taip plačiai, kad visuomenės susirūpinimas privertė fizines bausmes apriboti teisinėmis priemonėmis. Siekdamas išaiškinti, ką reiškia sąvoka „fizinis smurtas“, 1974 m. JAV Kongresas priėmė Federalinį smurto prieš vaikus prevencijos ir teisinių priemonių taikymo aktą. Šiame akte fizinis smurtas apibūdinamas kaip „sukelti fiziniai sužalojimai – kraujosruvos, nudegimai, randai, pjovimo žymės, kaulų

ir kaukolės lūžiai, kurie atsiranda spardant, trankant, kandant, mušant, žalojant peiliu, surišant, plakant ir t. t." Kaip ši apibrėžtis įgyvendinama teisės aktuose, priklauso nuo jos išaiškinimo. Kiekviena valstija turi savo smurto prieš vaikus prevencijos įstatymus, kuriuose smurto sąvoka dažniausiai apibrėžiama taip pat kaip ir federaliniame akte, nors jo taikymo sritis nėra visai aiški. Kai vaikui lūžta kaulas, akivaizdu, kad prieš jį buvo smurtaujama, tačiau daugelis prokurorų nesiryš pateikti kaltinimų tėvams, jei ant pylos gavusio vaiko kūno matosi mėlynių.

Nesu nei teisininkė, nei policininkė, tačiau per daugiau negu dvidešimt metų prisižiūrėjau, kokių kančių sukelia „įteisintos" fizinės bausmės. Fizinį smurtą suprantu savaip: tai – bet koks elgesys, kuris sukelia vaikui didelį fizinį skausmą, nesvarbu, ar lieka žymių, ar ne.

Kodėl tėvai muša savo vaikus?

Daugeliui iš mūsų – vaikus auginančių tėvų – vienu ar kitu metu labai knietėjo jiems trinkteleti. Tokia pagunda ypač stipri, kai vaikas nenustoja verkti, zyzti ar atsikalbinėti. Kartais dėl to kaltas ne tiek vaiko elgesys, kiek mūsų pačių nuovargis, didžiulė įtampa, susierzinimas ar bloga savijauta. Daugelis mūsų sugeba atsispirti momentiniam norui pliaukšteleti vaikui. Deja, yra daug tėvų, kurie nesugeba valdytis.

Atrodo, kad visiems fiziškai smurtaujantiems tėvams būdingos tos pačios savybės – mums belieka tik spėlioti, kodėl taip yra. Pirmiausia, jie pasibaisėtinai nemoka valdytis staiga užplūdus pykčiui. Fiziškai smurtaujantys tėvai užsipuola vaiką norėdami išlieti viduje sukauptas neigiamas emocijas. Panašu, kad tokie tėvai pernelyg nesuka galvos, o gal ir iš viso nesusimąsto apie savo veiksmų pasekmes vaikams. Smurtavimas tampa kone automatine reakcija į jų patiriamą stresą. Momentinės emocijos iš karto virsta veiksmais.

Fiziniai smurtautojai dažnai patys būna užaugę šeimose, kur smurtauti buvo įprasta. Užaugę savo elgesiu jie dažniausiai tik tiesiogiai atkartoja tai, ką išmoko ir patyrė jaunystėje. Jie įprato sekti smurtaujančio asmens pavyzdžiu, ir smurtas yra vienintelis jiems žinomas būdas spręsti problemas ir valdyti emocijas, ypač pyktį.

Daugelis fiziškai smurtauti linkusių tėvų į suaugusiųjų gyvenimą žengia turėdami didžiulių emocinių sutrikimų ir nepatenkintų poreikių. Emociškai jie vis dar yra vaikai. Dažnai į savo pačių vaikus tokie tėvai žvelgia kaip į pakaitinius tėvus, kurie turi patenkinti tuos jų emocinius poreikius, kurie niekuomet nerūpėjo jų tikriesiems tėvams. Įsiutęs, kad vaikas patenkinti jo poreikių nesugeba, smurtautojas pratrūksta. Tą akimirką vaikas labiau negu bet kada prilyginamas pakaitiniam tėvui, nes iš tikrųjų smurtautojo širdyje liepsnoja pyktis jo tikriesiems tėvams.

Be to, daugelis tokių tėvų dar ir piktnaudžiauja alkoholiu arba narkotikais. Tuomet dažnai tampa dar sunkiau suvaldyti staigias emocijas ir neprarasti savitvardos, nors, žinoma, tai tikrai nėra vienintelė jų nesivaldymo priežastis.

Fiziniai smurtautojai būna įvairių tipų, tačiau žemiausią laiptelį užima tie, kurie, regis, vaikus ir augina tik tam, kad galėtų juos skriausti. Daugelis tokių žmonių atrodo, kalba ir elgiasi kaip eiliniai žmonės, tačiau iš tikrųjų tai – pabaisos, praradę bet kokius jausmus ir savybes, kurios daugeliui mūsų suteikia žmoniškumo. Tokie nežino, kas yra gailestis, o jų elgesys – protu nesuvokiamas.

HOLOKAUSTAS ŠEIMOJE – IŠTRŪKTI NEĮMANOMA

Keitės tėvas buvo didžiai gerbiamas bankininkas, bažnyčią uoliai lankantis ir šeimai atsidavęs žmogus – vargu, ar taip žmonės galėtų įsivaizduoti vaikų skriaudiką. Tačiau Keitė negyveno įsi-

vaizduojamame pasaulyje – jai teko gyventi košmariškoje tikrovėje:

> – Mes su seseria taip bijojome, kad naktimis pradėjome rakinti savo kambario duris. Niekuomet nepamiršiu to karto, kai man buvo vienuolika... Jai buvo devyneri. Mums slepiantis po lovomis, jis nesiliovė belsti į duris. Dar niekuomet nebuvau tokia išsigandusi. Tuomet jis staiga įvirto į mūsų kambarį su visomis durimis, panašiai kaip būna filmuose. Buvo siaubinga – durys tiesiog įlėkė vidun. Bandėme ištrūkti, tačiau jis, mudvi sučiupęs, sviedė į kampą ir pradėjo trankyti diržu rėkdamas: „Užmušiu, jei dar sykį užsirakinsite nuo manęs!" Tąsyk maniau, kad mus uždaužys negyvai.

Keitės nupasakota siaubo aplinka tvyro visuose fiziškai skriaudžiamų vaikų namuose. Net ir ramybės valandėlėmis tokie vaikai gyvena bijodami, kad pykčio vulkanas bet kurią akimirką vėl išsiverš. O kai taip nutinka, visi aukos veiksmai stengiantis apsiginti nuo smūgių tik dar labiau pakursto smurtautojo įniršį. Desperatiškos Keitės pastangos apsisaugoti slepiantis po lova ir užsirakinant duris, sukėlė tik dar agresyvesnį tėvo elgesį. Nėra vietos, kur galėtum saugiai pasislėpti, nėra kaip ištrūkti iš smurtautojo rankų, nėra kur ieškoti užuovėjos.

Niekuomet nežinai, kada tai prasidės

Pirmą kartą dvidešimt septynerių metų Džojų sutikau seminare, kurį vedžiau aukštojoje psichologijos mokykloje. Čia jis studijavo magistrantūroje. Skaitydama paskaitą užsiminiau, kad rašau knygą apie toksiškus tėvus. Susiradęs mane per pietų pertrauką, Džojus pasiūlė knygoje papasakoti jo gyvenimo istoriją. Rašydama knygą turėjau daugiau nei pakankamai medžiagos iš savo pačios praktikos, tačiau kažkas šio jauno vyro balse ver-

tė mane manyti, kad jam reikia išsikalbėti. Susitikę kitą dieną kalbėjomės kelias valandas. Mane sužavėjo ne tik jo atvirumas ir tiesumas, bet ir jo nuoširdus troškimas, kad iš jo skaudžios patirties pasimokytų kiti:

– Aš visuomet būdavau mušamas savo kambaryje, net negaliu prisiminti už ką. Nesvarbu, kuo būdavau užsiėmęs, mano tėvas tiesiog įvirsdavo į kambarį visa gerkle rėkdamas ant manęs. Man nespėjus susivokti jis imdavo mane kumščiuoti, kol prispausdavo prie sienos. Jis daužydavo mane taip smarkiai, kad galų gale, sąmonei apsiblausus, daugiau nebesuvokdavau, kas aplink mane vyksta. Baisiausia buvo tai, kad niekuomet nežinodavau, kas sukeldavo jo pykčio priepuolius!

Beveik visą vaikystę Džojus praleido laukdamas, kada jį vėl užgrius tėvo įniršio banga, žinodamas, kad tai neišvengiama. Gyvenant tokioje aplinkoje jį užvaldė didžiulė ir visą gyvenimą neapleidžianti baimė būti nuskriaustam ir išduotam. Abi jo santuokos baigėsi skyrybomis, nes jis taip ir neišmoko pasitikėti:

– Baimė neišnyksta dėl to, kad persikeli gyventi kitur ar sukuri šeimą. Nuolat kažko bijau ir dėl to pykstu pats ant savęs, bet kai tėvas, kuris turėtų mylėti ir rūpintis, elgiasi šitaip, tai kas, po velnių, turėtų nutikti pradėjus gyventi tikrą gyvenimą? Sužlugdžiau daugybę pažinčių, nes nieko negaliu prisileisti pernelyg arti. Man dėl to be galo gėda. Man taip pat gėda, kad ištisai bijau, tačiau gyvenimas išties man kelia siaubingą baimę. Tikrai daug dirbu su savimi pratindamasis įveikti šias baimes, nes suvokiu, kad kol to nepadarysiu, iš manęs nebus nieko gero nei man pačiam, nei kitiems, bet, Dieve brangus, kokia tai kankynė.

Nepaprastai sunku vėl pajusti pasitikėjimą ir saugumą, kai šiuos jausmus sutrypia tėvai. Pagal savo santykius su tėvais mes kiekvienas savaip įsivaizduojame, kaip su mumis elgsis aplinkiniai. Jei santykiai su tėvais iš esmės buvo emociškai visaverčiai, jei

buvo paisoma mūsų teisių ir jausmų, užaugsime tikėdamiesi, kad ir kiti su mumis panašiai elgsis. Užaugus šie teigiami lūkesčiai leidžia mums atsiverti kitiems žmonėms ir nebijoti pasirodyti pažeidžiamiems. Tačiau jei vaikystė pilna įtampos, nerimo ir skausmo (kaip nutiko Džojui), gyvenime nesitikėdami nieko gero, susikuriame nepramušamus apsauginius barjerus.

Džojus iš aplinkinių laukė blogiausio, galvodamas, kad bus skriaudžiamas ir skaudinamas kaip ir vaikystėje, todėl emociškai nuo viso pasaulio atsitvėrė tvirta siena, nenorėdamas arti prisileisti nė vieno žmogaus. Deja, ši tvirta siena veikiau buvo emocinis kalėjimas, o ne apsauga nuo aplinkinių.

„Turiu tiek daug rūpesčių – nieko keista, kad turi atsiimti už viską“

Džojus niekuomet nesuprato, kodėl tėvas pratrūkdavo pykčiu. Kitiems smurtautojams svarbu, kad jų poelgių priežastis būtų suprantama. Primušę savo vaikus, po kurio laiko jie maldauja suprasti jų poelgį ir netgi paprašo atleidimo. Taip nutiko ir Keitei:

> – Pamenu vieną ypač siaubingą vakarą po vakarienės, kai mama buvo išėjusi apsipirkti. Tėvas kaip reikiant vanojo mane tuo prakeiktu diržu. Rėkiau taip garsiai, kad vienas iš kaimynų iškvietė policiją, tačiau atvykusius policininkus tėvas sugebėjo įtikinti, jog nieko nenutiko, pasakęs, kad triukšmas sklinda iš televizoriaus. Jie juo patikėjo. Stovėjau greta, mano skruostais sruvo ašaros, o ant rankų matėsi kirčių žymės, tačiau jie vis tiek net nesuabejojo jo žodžiais. Ir kaipgi galėjo būti kitaip? Mano tėvas buvo vienas iš įtakingiausių miesto žmonių. Gerai bent jau tiek, kad jie numaldė jo įtūžį. Jiems išėjus, jis man pasakė, kad pastaruoju metu patiria didžiulį stresą. Nesupratau, ką reiškia „stresas“, bet jis iš tikrųjų nuoširdžiai norėjo man viską išaiškinti, kad supras-

čiau, ką jam tenka išgyventi. Jis skundėsi, kad mama jo nebemyli... Kad atsisako su juo miegoti ir kad negerai, kai žmona miega atskirai nuo vyro. Štai kodėl jis visuomet būna prastai nusiteikęs.

Keitės tėvas prišnekėjo nederamų, intymių dalykų vaikui, kuris dar buvo per mažas juos suprasti. Tačiau jis tikėjosi, kad dukra sugebės jį emociškai paguosti. Toks apsikeitimas vaidmenimis glumino Keitę ir vertė ją nerimauti. Toks elgesys būdingas daugeliui smurtaujančių tėvų. Jie trokšta, kad vaikai suteiktų jiems palengvėjimą ir atleistų jų klaidas. Iš pradžių jie muša vaikus, o paskui dėl savo poelgio kaltina kitus.

Užuot pats tiesiogiai sprendęs savo santuokines problemas, Keitės tėvas savo įniršį ir seksualinį nepasitenkinimą nukreipė į dukteris, o dėl savo agresyvių poelgių apkaltino žmoną. Tėvai dažnai fiziškai smurtauja prieš vaikus dėl darbe patirto streso, susipykę su kitu šeimos nariu, giminaičiu ar draugu arba nebesugebėdami tverti bendro nepasitenkinimo gyvenimu. Su vaikais lengva – jie negali pasipriešinti ir juos galima įbauginti, kad apie tai, kas vyksta, niekam neprasitartų. Deja, ir skriaudiko, ir jo aukos nelaimei, išlietas pyktis atneša smurtautojui tik laikiną palengvėjimą. Tikroji jo įniršio priežastis lieka nepasikeitusi ir anksčiau ar vėliau vėl sukels pykčio protrūkį. Liūdna, tačiau bejėgė šio įniršio auka irgi lieka gyventi toliau, pasmerkta liejamą įniršį kaupti viduje ir jį nusinešti į suaugusio žmogaus gyvenimą.

„Tai darau tavo paties labui"

Kai kurie smurtautojai dėl savo elgesio nekaltina kitų, bet bando įrodinėti, kad taip elgėsi galvodami apie vaiko interesus. Daugelis tėvų vis dar mano, kad fizinės bausmės – vienintelis veiksmingas būdas įskiepyti vaikui tam tikras vertybes ar priversti jį

gražiai elgtis. Daugelis tokių „pamokų“ vykdomos iš religinių sumetimų. Siekiant pateisinti mušimą dar jokia knyga nebuvo panaudota taip neteisingai kaip Biblija.

Pasibaisėjau laišku, kurį perskaičiau Anos Landers* patarimų skiltyje:

„Gerb. Ana Landers,

Mane nuvylė jūsų atsakymas mamos mušamai mergaitei. Fizinio lavinimo mokytojas pastebėjęs kirčių žymes ant jos kojų ir nugaros tai pavadino „smurtavimu prieš vaiką“. Kodėl nepritariate vaikų mušimui, jei Biblijoje tiesiai šviesiai tėvams liepiama taip elgtis? 23 psalmės 13 eilutėje rašoma: „Nebijokite auklėti vaiko, nes mušamas rykšte jis tikrai nenumirs“, o 23 psalmės 14 eilutėje sakoma štai kas: „Muškite jį rykšte ir išgelbėsite jo sielą nuo mirties.“

Tokie tėvai dažnai mano, kad vaikas iš prigimties yra blogas, ir tiki, kad uolus plakimas apsaugos jį nuo klystkelių. Jie dažnai kalba taip: „Vaikystėje man dažnai tekdavo ragauti beržinės košės, ir vienas kitas kirtis vytele tikrai nepakenkė“, „Turiu jam įskiepyti Dievo baimę“, „Ji turi žinoti, kieno čia valdžia“ arba „Jis turi žinoti, kas jo laukia, kad kitą kartą suprastų, jog reikia klausyti“.

Yra ir tokių tėvų, kurie mušimą laiko kone ritualu ar būtinu gyvenimo išbandymu, kad vaikas taptų ištvermingesnis, drąsesnis ar stipresnis. Štai ką papasakojo Džojus:

– Tėvo mama mirė, kai tėvui buvo keturiolika. Jis niekada nebeatsitiesė. Dar ir dabar jam sunku, nors netrukus jis bus šešiasdešimt ketverių. Neseniai iš jo išgirdau, kad su manimi taip negailestingai elgėsi norėdamas užgniaužti mano jausmus. Nors ir kaip nesveikai tai atrodytų, jis įtikėjo, kad, negalėdamas jausti, nesikankinsi dėl gyvenimo negandų. Aš šventai tikiu, kad taip

* Populiaraus patarimų skyrelio rubrikos daugelyje JAV laikraščių autorė.

jis stengėsi mane apsaugoti nuo kančių, nenorėdamas, kad man kada nors tektų patirtį tokį skausmą, kurį jis išgyveno po savo mamos mirties.

Tačiau nuo smūgių Džojus tapo ne atsparesnis ar ne toks pažeidžiamas, bet įsibaiminęs ir nepatiklus, daug mažiau pasiruošęs gyvenimo iššūkiams. Absurdiška manyti, kad skaudžios fizinės bausmės turės vaikui kokios nors naudos.

Tyrimai kaip tik rodo, kad fizinės bausmės nėra itin veiksminga drausminimo priemonė, net kai vaikas išties elgiasi blogai. Įrodyta, kad mušimas būna veiksmingas tik trumpą laiką, o vaiką užvaldo stiprus įniršis, mintys apie kerštą ir neapykanta sau. Akivaizdu, kad fizinio smurto sukeltos psichinės, emocinės ir dažnai fizinės vaikų kančios tikrai neatperka trumpalaikių rezultatų.

PASYVUSIS SMURTAUTOJAS

Iki šiol kalbėjau beveik vien tik apie aktyviai smurtaujančius tėvus. Tačiau smurtaujančioje šeimoje yra dar vienas veikėjas, kuris irgi turi prisiimti dalį atsakomybės už tai, kas vyksta. Tai – kitas iš tėvų, kuris dėl savo baimių, priklausomybės ar noro išlaikyti teigiamą nuomonę apie šeimą toleruoja smurtą. Tai – pasyvusis smurtautojas. Paklausiau Džojaus, kaip elgdavosi mama, kol tėvas jį mušdavo:

– Ji visai nieko nedarė, kartais užsirakindavo vonioje. Niekuomet nesupratau, kodėl ji net nebandydavo sustabdyti to kuoktelėjusio šunsnukio, kad jis liautųsi mane ištisai talžęs. Manau, kad, ko gero, ji pati jo paniškai bijojo. Ji buvo ne iš tų, kuri būtų galėjusi pasipriešinti. Suprantate, mano tėvas – krikščionis, o mama – žydė. Ji augo labai vargingoje sentikių šeimoje ir pagal jų tradicijas moterys negali nurodinėti vyrams, kaip elgtis.

Man atrodo, kad ji tik džiaugėsi turėdama pastogę virš galvos ir tuo, kad jos vyras gerai uždirbdavo.

Džojaus mama pati vaikų nemušdavo, tačiau nebandydama jų apsaugoti nuo savo vyro agresijos, ji prisidėjo prie smurtavimo šeimoje. Užuot ką nors dariusi, kad apgintų vaikus, ji pati tapo įsibaiminusiu vaiku, kuri į savo vyro smurtą reagavo pasyviai ir bejėgiškai. Tiesą sakant, ji apleido savo sūnų.

Džojus ne tik jautėsi visų atstumtas ir bejėgis, tačiau jam teko ir didžiulė atsakomybės našta:

– Prisimenu, kai man buvo maždaug dešimt metų, vieną vakarą tėtis be gailesčio sutalžė mamą. Kitą rytą atsikėlęs labai anksti, sėdėjau virtuvėje. Pamačiau jį lipant žemyn apsisiautusį chalatu. Jis paklausė, kodėl taip anksti atsikėliau, o aš, nors ir siaubingai bijodamas, pasakiau: „Jei dar kartą bandysi mušti mamą, pridaušiu tave beisbolo lazda." Pažvelgęs į mane jis tik nusijuokė, tuomet apsisukęs užlipo į viršų praustis ir ruoštis į darbą.

Tai tipinis atvejis – skriaudžiamas vaikas perima kitų vaidmenį: jis jautėsi turįs apsaugoti mamą, tarsi jis būtų jos tėvas, o mama – vaikas.

Įtikėjus savo bejėgiškumu, pasyviajam iš tėvų lengviau neigti, kad savo neveiklumu skatina smurtautojo veiksmus. Bandydamas apsaugoti skriaudžiamą šeimos narį arba pateisinti pasyvaus tėvo elgseną, skriaudžiamas vaikas lengviau paneigia tą faktą, kad jį apleido abu tėvai.

Puikus pavyzdys – Keitės žodžiai:

– Iš pradžių, kai tėvas imdavo mus mušti, mes su seseria visuomet šaukdavomės mamos, tačiau ji niekuomet neateidavo į pagalbą, o tiesiog sėdėdavo apačioje ir klausydavosi, kaip mes klykiame. Neilgai trukus supratome, kad iš jos nėra ko tikėtis. Ji niekada nedrįsdavo prieštarauti tėvui, tikriausiai negalėjo elgtis kitaip.

Kad ir kiek kartų būčiau girdėjusi tokius žodžius kaip „tikriausiai ji negalėjo elgtis kitaip“, vis dar negaliu ramiai jų klausytis. Keitės motina galėjo elgtis kitaip. Paaiškinau Keitei, kad labai svarbu, jog ji savo mamos veiksmus pradėtų vertinti realistiškai. Keitės mama neturėjo taikstytis su tėvo elgesiu arba, jei jo pernelyg bijojo, turėjo iškviesti policiją. Kai vienas iš tėvų tiesiog pasyviai stebi, kaip skriaudžiami vaikai, ir leidžia taip elgtis, jokio pateisinimo negali būti.

Ir Keitės, ir Džojaus gyvenime tėvas buvo aktyvusis smurtautojas, o mama – tylioji partnerė, tačiau tai jokiu būdu nereiškia, kad negali būti atvirkščiai: kai kuriose šeimose aktyviuoju smurtautoju tampa motina, o pasyviuoju – tėvas. Tėvai gali keistis vaidmenimis, tačiau pasyvaus smurto dinamika lieka tokia pati. Man teko turėti klientų, kurių abu tėvai smurtavo, tačiau daug dažniau šeimoje būna aktyvusis ir pasyvusis smurtautojas.

Daugelis suaugusių vaikų pateisina pasyviųjų tėvų veiksmus, nes juos irgi laiko smurto auka. Džojaus atveju tokį požiūrį dar paskatino ir tai, kad jam teko perimti tėvo vaidmenį, todėl jis jautėsi atsakingas už savo pasyviai besielgiančią mamą.

Keturiasdešimt trejų metų pardavimo vadybininkui Teriui viskas tapo dar painiau tuomet, kai jo pasyvusis tėvas tapo užjaučiančiu guodėju. Teris, kurį beveik visą jo vaikystę fiziškai skriaudė motina, idealizavo savo nieko nedariusį tėvą.

– Buvau labai jautrus vaikas, daugiau linkęs į meną ir muziką negu į sportinius užsiėmimus. Mama visuomet mane vadindavo mižniumi, dažnai pykdavo ir lupdavo bet kuo, kas pasitaikydavo po ranka. Galima sakyti, kad beveik visą vaikystę praleidau slėpdamasis spintose. Niekada nesupratau, kodėl ji ištisai mane muša, tačiau viskas, ką darydavau, ją ištisai nervindavo. Jaučiuosi, tarsi ji būtų sutrypusi visą mano vaikystę.

Paklausiau Terio, kaip mamai smurtaujant elgdavosi tėvas.

– Daugybę kartų tėtis apglėbęs laikydavo mane tol, kol nustodavau kūkčioti, apgailestaudamas dėl mamos pykčio priepuolių. Jis visuomet kartodavo nieko negalįs padaryti ir kad jei labiau pasistengčiau, reikalai pasitaisytų. Tėtis tikrai buvo nuostabus. Jis taip sunkiai dirbo, kad šeima galėtų gerai gyventi. Vaikystėje jis vienintelis nuoširdžiai mane mylėjo.

Paklausiau Terio, ar užaugus jam yra tekę kalbėtis su tėvu apie vaikystę.

– Porą kartų bandžiau, bet jis tik sako: „Kas buvo, pražuvo." Kad ir kaip ten būtų, kam reikia jį liūdinti? Visos mano problemos – dėl mamos, ne dėl jo.

Teris neigė tėvo kaltę dėl patirto smurto, nes norėjo apsaugoti vienintelius gražius vaikystės prisiminimus – tas šviesias akimirkas su tėvu. Vaikystėje tėvo švelnumu jis besąlygiškai tikėjo būdamas išsigandęs vaikas, šiandien tą patį darė būdamas išsigandęs suaugęs žmogus. Norėdamas išsaugoti gražių santykių iliuziją, jis nesiėmė nieko, kad išsiaiškintų tiesą.

Teris puikiai suvokė, kokius skaudžius pėdsakus jo gyvenime paliko mamos smurtas, tačiau visai nenutuokė apie savo širdyje liepsnojantį užgniaužtą pyktį tėvui. Metų metus Teris neigė, kad tėvas jį apleido.

Lyg to dar būtų negana, visą atsakomybę tėvas perkėlė ant Terio pečių, patardamas „labiau pasistengti", kad išvengtų mamos smurto.

MOKYMASIS NEKĘSTI SAVĘS: „TAI AŠ DĖL VISKO KALTAS"

Nors atrodo sunkiai tikėtina, mušami vaikai dėl jiems padarytų skriaudų kaltę neabejodami prisiima sau – lygiai taip pat kaip ir žodinį smurtą patyrę vaikai.

Džojus prisimena štai ką:

– Tėvas nuolat man kartodavo, kad aš – nieko nevertas snarglys. Jei mušant mane jam pavykdavo mano vardą surimuoti su kokiu nors keiksmažodžiu, jis entuziastingai taip ir padarydavo. Kai nustodavo mane pliekti, būdavau nuoširdžiai įsitikinęs, kad esu pats didžiausias niekšas kada nors gyvenęs žemėje ir kad lupti gaunu tik todėl, kad to nusipelnau.

Džojaus širdyje kaltės jausmas atsirado anksti. Kaip mažas vaikas gali atlaikyti šią galingą žeminančių žodžių laviną? Kaip ir visi skriaudžiami vaikai, Džojus klaidingai patikėjo dviem dalykais: kad jis buvo blogas ir kad buvo mušamas tik todėl, kad buvo blogas.

Kadangi šiuos melagingus žodžius tarė jo galingasis ir viską žinantis tėvas, tai turėjo būti tiesa. Tokiais žodžiais nesuabejoja daugelis vaikystėje skriaustų suaugusių žmonių, tarp jų ir Džojus, kuris sako štai ką:

– Manau, kad esu nieko nevertas... Atrodo, kad nebesugebu palaikyti gerų santykių su aplinkiniais. Man sunku patikėti, kad kam nors galėčiau nuoširdžiai rūpėti.

Panašiai kalbėjo ir Keitė, sakydama, kad nenori, jog aplinkiniai pamatytų, kokia ji „bloga“. Šis iškreiptas savęs nuvertinimas virsta neapykanta pačiam sau ir visą gyvenimą trukdo užmegzti normalius tarpasmeninius santykius, verčia nepasitikėti savimi, sukelia nevisavertiškumo jausmą, paralyžiuojančias baimes ir nepaaiškinamą įniršį.

Keitė savo potyrius apibendrino taip:

– Visą savo gyvenimą negaliu atsikratyti jausmo, kad nenusipelnau būti laiminga. Manau, todėl niekuomet ir neištekėjau... Niekada negalėjau užmegzti stabilių santykių... Niekada neleidau sau padaryti ką nors iš tikrųjų gerai.

Keitei užaugus fizinis smurtas baigėsi, tačiau jai nepaliaujamai nekenčiant savęs, emocinis smurtas tęsėsi, tik dabar ji ėmė skriausti pati save.

SMURTAS IR MEILĖ – PRIBLOŠKIAMAS DERINYS

Skriaudžiamiems vaikams tėvų elgesys dažnai sukelia keistai tarpusavyje sumišusius jausmus – malonumą ir kančią. Štai ką Džojus papasakojo apie tai, kaip smurtaujantį tėvo elgesį keisdavo švelnumo valandėlės:

> – Kartais su mano tėčiu būdavo visai smagu, o kartais, dievaži, jis netgi elgdavosi švelniai. Kaip tą kartą, kai užsirašiau į tas didžiules slidinėjimo varžybas, dėl kurių tėvas visai pametė galvą. Jis dešimt valandų vežė mane iki pat Džeksono Vajomingo valstijoje, kad tik galėčiau treniruotis ant kokybiško sniego. Grįžtant atgal tėvas pasakė, kad aš – išskirtinis vaikas. Žinoma, jam taip kalbant galvojau sau: „Jei jau aš toks išskirtinis, kodėl taip sumautai galvoju apie save?“ Tačiau svarbiausia, kad jis taip pasakė. Vis dar stengiuosi, kad mūsų bendravimas taptų toks, kaip ir tą dieną.

Prieštaringos tėvo nuotaikos tik dar labiau padidino sumaištį Džojaus širdyje – jam buvo dar sunkiau suprasti, koks iš tiesų buvo jo tėvo elgesys. Paaiškinau Džojui, kad kai skriausdamas vaiką tėvas kartu žada jį mylėti, tarp vaiko ir tėvo atsiranda nepaprastai stiprus iškreiptas ryšys. Vaiko pasaulio suvokimas – dar labai siauras, ir nesvarbu, koks yra tėvų smurtavimo mastas, vaikui tėvai vis tiek išlieka vienintelis įmanomas meilės ir gerumo šaltinis. Mušamas vaikas visą savo vaikystę praleidžia ieškodamas šventojo tėvų meilės gralio. Šios paieškos tęsiasi ir vaikui užaugus.

Keitės prisiminimai irgi panašūs:

– Kai buvau mažytė, tėtis nešiodavo mane ant rankų, myluodavo ir supdavo mane. Kai truputėlį paaugau, savaitgaliais visuomet mane vesdavo į šokių pamokas arba kartu eidavome į kiną. Kažkuriuo savo gyvenimo momentu jis mane tikrai mylėjo. Tikriausiai didžiausias mano troškimas – kad jis ir vėl mane mylėtų taip stipriai kaip anksčiau.

ŠEIMOS PASLAPTIES SAUGOTOJA

Epizodinis tėvo gerumas vertė Keitę trokšti susigrąžinti jo meilę, tikintis, kad seni geri laikai vėl sugrįš. Ši viltis palaikė jos ryšį su tėvu dar ilgai po to, kai ji užaugo. Saugodama šį tarpusavio ryšį ji manė privalanti slėpti tiesą apie tikrąjį jos tėvo elgesį. Gera mergaitė niekuomet neišduos savo šeimos.

Poreikis išlaikyti „šeimos paslaptį" – dar viena skriaudą patyrusiems vaikams tenkanti našta. Nekalbėdamas apie smurtą mušamas vaikas praranda bet kokią viltį sulaukti emocinės pagalbos. Štai ką pasakojo Keitė:

– Visą savo gyvenimą jaučiuosi taip, tarsi gyvenčiau mele. Negalėdama laisvai kalbėti apie tai, kas taip smarkiai paveikė mano gyvenimą, jaučiuosi siaubingai. Kaip atsikratyti slegiančio skausmo, jei apie tai negali išsipasakoti? Aišku, galiu apie tai kalbėti terapiniuose užsiėmimuose, tačiau vis dar nedrįstu apie tai pasakyti žmonėms, kurie visus šiuos metus darė su manimi, ką norėjo. Vienintelis žmogus, su kuriuo apie tai esu kalbėjusi – mūsų tarnaitė. Jutau, kad ji – vienintelė pasaulyje, kuria galiu pasitikėti. Kartą, tėčiui mane sumušus, ji pasakė: „Aukseli, tavo tėtis – sunkiai serga." Niekaip negalėjau suprasti, kodėl jis nevyksta į ligoninę, jei jau yra toks sunkus ligonis.

Paklausiau Keitės, kas, jos nuomone, nutiktų, jei apie savo vaikystę ji pasikalbėtų su tėvu ir motina. Prieš atsakydama ji kurį laiką žvelgė į mane:

– Esu tikra, kad mano tėvas palūžtų... Tuomet visiems būtų labai sunku. Mamą tikriausiai ištiktų isterijos priepuolis, o mano sesuo įnirštų, kad bandau gaivinti praeitį. Apie tai ji nesikalba net su manimi!

Keitės ištikimai saugoma „šeimos paslaptis“ ir laikė šeimą kartu. Sutraukiusi tylos gijas, ji išardytų šeimą:

– Visa tai pamažu kaupiasi manyje. Kaskart būdama su jais... Na, viskas liko kaip ir anksčiau. Tėvas vis dar labai bjauriai su manimi elgiasi. Jaučiu, kad tuoj pratrūksiu ir išklosiu, kaip man pikta, tačiau ir toliau sėdžiu, kandžiodama lūpą. Kai tėvas ima rėkti ant manęs, mama apsimeta negirdinti, kas vyksta. Prieš keletą metų dalyvavau mokyklos klasės susitikime, kuriame pasijutau baisia veidmaine. Visi mano buvę klasiokai manė, kad turiu nuostabią šeimą, o aš galvojau: „Jei tik jūs žinotumėte...“ Netveriu noru pasakyti tėvams, kaip jie sužlugdė mano mokyklinius metus. Norėčiau jiems rėkte rėkti, kad jie nuskriaudė mane taip smarkiai, kad nieko nebegaliu mylėti, negaliu užmegzti šiltų santykių su vyrais. Emociškai jie sukaustė mane ir toliau tebekausto, bet man baisu jiems apie tai prasitarti.

Suaugęs žmogus Keitės širdyje troško iškloti tėvams visą tiesą, tačiau jos viduje tūnantis sumuštas įbaugintas vaikas pernelyg bijojo tokio poelgio pasekmių. Ji buvo įsitikinusi, kad visi ims jos nekęsti už tai, kad ištraukė ylą iš maišo. Jos manymu, šeimą rišęs siūlas nutrūks. Todėl jos santykiai su tėvais tapo akivaizdžia apgaule – visi apsimetinėjo, kad niekada nieko blogo nenutiko.

Kaip nesugriauti mito?

Visai nenustebau, kai Keitė pasakė, kad jos vidurinės mokyklos bendraklasiai manė, jog jos šeima – nuostabi. Daugelis smurtaujančių šeimų visiems aplinkiniams sudaro visiškai normalios

šeimos įspūdį. Šis tariamas respektabilumas visiškai priešingas tikrajam šeimos gyvenimui; iš tokio įvaizdžio ir atsiranda tobulos šeimos mitas. Džojaus šeima buvo tipiškas pavyzdys:

– Kiekvienas mano susitikimas su šeima virsta tokiu sumautu farsu... Niekas taip ir nepasikeitė – tėvas vis dar geria ir, manau, kad ir toliau muša mamą. Tačiau iš mūsų elgesio ir kalbų susidaro įspūdis, kad esame ideali šeima. Ar tik aš vienas prisimenu, ką tekdavo patirti? Ar tik aš žinau visą tiesą? Tai ne taip ir svarbu, nes aš vis tiek niekada nieko nesakau, apsimetinėju, kaip ir visi kiti. Tikriausiai manęs neapleidžia viltis, kad galbūt vieną dieną viskas pasikeis, galbūt, jei mes tikrai įtikinamai apsimetinėsime, pagaliau tapsime normalia šeima.

Džojus viduje buvo draskomas tokių pačių prieštaravimų – norėjo iškloti visą tiesą savo tėvams ir baiminosi sugriauti šeimą. Būdamas vidurinėje mokykloje, rašydavo laiškus, kuriuose atskleisdavo savo tikruosius jausmus:

– Tuose laiškuose išliejau visą savo širdgėlą, rašiau apie tai, kaip esu mušamas ir koks apleistas jaučiuosi. Palikdavau juos ant savo komodos, tikėdamasis, kad tėvai juos radę perskaitys. Taip niekuomet ir nesužinojau, ar kas nors juos matė, nes niekas niekuomet nė žodžiu apie juos neužsiminė. Paskutinėse mokyklos klasėse bandžiau rašyti dienoraštį, kurį irgi mėtydavau, kur papuola. Iki pat dabar nežinau, ar tėvai ten ką nors perskaitė ir, dievaži, pernelyg bijau jų paklausti.

Paklausti tėvų apie dienoraštį ar laiškus Džojus bijojo ne todėl, kad baiminosi mušimo. Pradėjęs eiti į vidurinę mokyklą tam jis jau buvo pernelyg didelis. Tačiau jei jis būtų sužinojęs, kad perskaitę jo troškimus jie niekaip į juos nesureagavo, jam būtų tekę atsisakyti slaptos svajonės, kad kada nors jam stebuklingai pavyks rasti raktą į jų širdis. Net ir po tiekos metų jis vis dar baiminosi, kad jie gali dar kartą jį nuvilti.

Skriaudžiamų vaikų širdyse kunkuliuoja pykčio vulkanas. Mušamas, žeminamas, gąsdinamas, niekinamas ir dėl savo kančių kaltinamas vaikas negali nejausti pykčio. Tačiau mušamas vaikas neturi kaip to pykčio išlieti. Užaugus jis vienaip ir kitaip išsiveržia.

Keturiasdešimt vienerių Holė, kresna, griežtų veido bruožų namų šeimininkė, trumpais, per anksti pražilusiais plaukais, pas mane atsidūrė po to, kai Socialinių paslaugų departamentas iš mokyklos vadovybės gavo informaciją, kad ji skriaudžia savo dešimtmetį sūnų. Jos sūnus laikinai buvo apgyvendintas pas jos vyro tėvus. Nors lankyti terapinius užsiėmimus ją įpareigojo teismas, pasirodė, kad ji itin motyvuota keisti savo elgesį:

– Man taip gėda dėl to, ką padariau. Ir anksčiau esu jam uždrožusi, bet šį kartą tikrai įsiutau kaip reikiant. Tas vaikis mane šitaip pykdo... Žinote, visuomet sau žadėdavau, kad turėdama savo vaikų niekuomet nekelsiu prieš juos rankos. Dieve, juk žinau, kaip tai siaubinga. Tačiau nespėjusi net susivokti ir pati virstu tokia pačia pamišėle kaip mano motina. Mane mušė abu tėvai, bet mama buvo tikras siaubas. Pamenu, kaip kartą ji vaikėsi mane po virtuvę su mėsininko peiliu!

Holė jau seniai neįstengė suvaldyti pykčio – staigiai užplūdus emocijoms griebdavosi agresyvių veiksmų. Paauglystėje ji nuolat įsiveldavo į nemalonumus ir keletą kartų buvo išmesta iš mokyklos. Dabar – būdama suaugusi – save vadino vaikščiojančia parako statine:

– Kartais tiesiog turiu dingti iš namų, nes pradedu bijoti to, ką galiu padaryti savo vaikui. Tiesiog nebegaliu susivaldyti.

Holės pyktis buvo nukreiptas į savo mažą sūnų. Kitais atvejais užslopintas pyktis gali virsti sunkiu nusikalstamu elgesiu, prade-

dant žmonos mušimu ar išprievartavimu ir baigiant žmogžudyste. Mūsų kalėjimuose pilna suaugusiųjų, kurie vaikystėje patyrę fizinį smurtą taip niekuomet ir neišmoko tinkamai reikšti pykčio.

Nors, pavyzdžiui, Keitė visą savo pyktį nukreipė į save. Šis pyktis pasireiškė įvairiais fiziniais simptomais:

– Kad ir ką aplinkiniai man sakytų ar darytų, niekuomet nesugebu apsiginti. Jaučiu, kad man tai nepavyks. Man skauda galvą ir ištisai jaučiuosi šlykščiai. Visi lipa man ant galvos, o aš nežinau, kaip man pasipriešinti. Esu tikra, kad praeitais metais įsitaisiau opą, o skrandį skauda ištisai.

Keitė gyvenime anksti išmoko būti auka ir niekada nesiliovė taip jaustis. Ji nemokėjo apsiginti nuo kitų išnaudojimo ar savanaudiško elgesio, todėl vaikystėje patirtas skausmas tik didėjo. Visai suprantama, kad milžiniškas joje susikaupęs įniršis turėjo kažkur išsilieti, bet kadangi ji bijojo jį reikšti atvirai, tai atsiliepė jos sveikatai ir bendrai savijautai: ėmė skaudėti galvą, atsirado skrandžio sutrikimų ir apniko depresyvi nuotaika.

Obuolys nuo obels netoli rieda?

Kartais skriaudžiami vaikai nesąmoningai susitapatina su smurtaujančiais tėvais, juk jie atrodo galingi ir tvirti. Traumuoti vaikai įsivaizduoja, kad turėdami šių savybių jie galėtų apsiginti, todėl, jiems nesąmoningai bandant apsisaugoti, pamažu išryškėja kai kurios lygiai tokios pačios, kaip ir jų smurtaujančių tėvų, charakterio savybės, kurių jie labiausia nekenčia. Nors yra tvirtai sau davę pažadą būti kitokie, įtemptose situacijose jie gali pradėti elgtis lygiai taip, kaip ir jų skriaudėjai. Tačiau šis reiškinys nėra toks dažnas, kaip daugelis galvoja.

Daug metų visuotinai buvo manoma, kad beveik visi vaikystėje mušti vaikai užaugę muš ir savo vaikus – juk tai buvo vie-

nintelis jų matytas elgesio modelis. Visgi šiuolaikiniai tyrimai verčia manyti, kad šie įsitikinimai – klaidingi. Iš tiesų, užaugę didžioji dauguma skriaustų vaikų ne tik negali pakęsti smurto – daugeliui tokių tėvų apskritai labai sunku savo vaikams prisiversti taikyti net ir labai švelnius, ne fizinius drausminimo metodus. Prisiminę vaikystėje patirtas kančias, tokie tėvai stengiasi kuo mažiau riboti savo vaikų elgesį ir juos kontroliuoti. Toks elgesys irgi gali neigiamai paveikti vaikų raidą, nes vaikai turi žinoti, kada elgesio ribos peržengiamos, tačiau pernelyg nuolaidžiaujančių tėvų daroma žala paprastai nė iš tolo neprilygsta fizinių smurtautojų padarytai žalai.

Gerai tai, kad suaugę smurtaujančių tėvų vaikai gali įveikti neapykantą sau, išmokti atsiriboti nuo savo tėvų, susidoroti su neišreikštu pykčiu, paniškomis baimėmis, nepasitikėjimu ir nesaugumo jausmu.

7. Didžiausia išdavystė

Seksualiniai smurtautojai

Incestas turbūt yra baisiausias ir labiausiai žalojantis įvykis žmogaus gyvenime, sugriaunantis esminį vaiko ir tėvų pasitikėjimą ir gniuždantis emociškai. Nukentėję vaikai visiškai priklauso nuo smurtautojų valios, todėl neturi kur ištrūkti, negali niekam pasiguosti. Gynėjai tampa persekiotojais, o kasdienis gyvenimas – šlykščių paslapčių kalėjimu. Incestas pasiglemžia pačią vaiko sielą – jo nekaltumą.

Paskutiniuose dviejuose skyriuose aptarėme kai kurias probleminėse šeimose vykstančias negeroves, matėme, kad tėvai gali būti neįtikėtinai beširdiški ir visiškai nesugebėti atjausti savo vaikų.

Jie žaloja savo vaikus kuo papuola – pradedant žeminančiais užgauliojimais ir baigiant odinių diržų smūgiais, o savo smurtavimą vadina drausminimu arba auklėjimo pamokomis. Tačiau dabar žengiame į tokio iškrypėliško elgesio zoną, kad jokių pasiteisinimų būti nebegali. Šioje vietoje nebegaliu remtis vien psichologijos teorijomis, esu įsitikinusi, kad vaikų seksualinis išnaudojimas – tyčinis piktavalis veiksmas.

Incestą apibrėžti sunku, nes teisinė ir psichologinė šios sąvokos samprata skiriasi kaip diena ir naktis. Teisinė apibrėžtis – nepaprastai siaura: incestu paprastai vadinami lytiniai santykiai tarp kraujo giminaičių. Todėl milijonai žmonių nelaikė savęs incesto aukomis, nes nepatyrė seksualinės sueities. Psichologiniu požiūriu incestas įvardija daug platesnį veiksmų ir santykių spektrą – fizinis sąlytis su vaiko burna, krūtimis, lytiniais organais, išange ar bet kuria kita kūno dalimi, kurio tikslas – seksualiai sujaudinti tvirkintoją. Tvirkintojas nebūtinai turi būti susijęs kraujo ryšiais. Tai gali būti bet kuris asmuo, kurį vaikas laiko šeimos ar giminės nariu, pavyzdžiui, patėvis arba tėvo ar motinos giminaičiai.

Yra ir kitokių incestinio elgesio formų, kurios gali būti nepaprastai žalojančios, nors vaiko kūnas nebūtinai bus liečiamas fiziškai. Pavyzdžiui, jei tvirkintojas apsinuogina, masturbuojasi matant vaikui arba net jei įtikina vaiką pozuoti seksualinio pobūdžio nuotraukoms, jo elgesys – tai tam tikros formos incestas.

Bandant suprasti, kas yra incestas, taip pat reikia paminėti, kad toks tvirkinantis elgesys turi būti laikomas paslaptyje. Savo vaiką meiliai glaudžiantis ir bučiuojantis tėvas neturi ko slapstytis – toks elgesys kaip tik būtinas gerai emocinei vaiko būklei palaikyti. Tačiau jei tėvas glosto vaiko lytinius organus arba verčia vaiką glostyti jo paties organus – tokius veiksmus reikia slėpti. Tai – incesto apraiška.

Yra daug ir kur kas subtilesnių elgesio formų, kurias aš vadinu psichologiniu incestu. Patyrę psichologinį incestą gal ir nebuvo fiziškai liečiami ar seksualiai išnaudojami, tačiau aplinkinių veiksmai sutrikdė jų privatumą ir saugumą. Kalbu apie tokį įžūlų elgesį, kaip persirengiančio ar besimaudančio vaiko stebėjimas arba nuolatinis gundančių ar aiškiai seksualinio turi-

nio užuominų laidymas. Nors toks elgesys nepatenka į tiesioginę incesto apibrėžtį, jį patyrę žmonės dažnai jaučiasi nuskriausti ir patiria daugelį tokių pačių psichologinių simptomų kaip ir tikrojo incesto aukos.

Mitai apie incestą

Pirmą kartą pabandžiusi viešai kalbėti apie epidemijos mastą įgaunančio incesto problemą, pajutau didžiulį pasipriešinimą. Incestas kelia kažkokius ypač šlykščius ir atgrasius jausmus, todėl žmonės net nenori pripažinti jo egzistavimo fakto. Per pastaruosius dešimt metų vis daugėjant duomenų apie šio reiškinio mastą, pasipriešinimas pamažu slopsta, o incestas tapo įprasta, nors vis dar nemalonia, viešų diskusijų tema. Tačiau lieka dar viena kliūtis: apie incestą sukurti mitai. Visuomenės sąmonėje ilgą laiką jais buvo besąlygiškai tikima, net nesistengiant išsiaiškinti, ar jie teisingi. Tačiau juose tiesos nėra ir niekuomet nebuvo.

Mitas: *Incestas – retas reiškinys.*

Tikroji padėtis: Visi tikslingai atlikti tyrimai ir surinkti duomenys, taip pat ir JAV Žmogiškųjų paslaugų departamento pateikta informacija rodo, kad bent vieną iš dešimties vaikų iki aštuoniolikos metų tvirkino gerai pažįstamas šeimos narys ar giminaitis. Tik pastaruoju metu – maždaug nuo praeito amžiaus devintojo dešimtmečio – pradėjome suvokti didžiulį incesto paplitimo mastą. Iki to laiko daugelis manydavo, kad incestas pasitaiko vos vienoje iš šimto tūkstančių šeimų.

Mitas: *Incestas įmanomas tik vargšų ar prasčiokų šeimose arba atokiose atsilikusiose bendruomenėse.*

Tikroji padėtis: Incestas nesibaido demokratinių visuomenių. Jis būdingas visiems socialiniams ekonominiams sluoksniams.

Jūsų šeimoje incestas tikėtinas ne mažiau negu atokiose Apalačų kalnų vietovėse.

Mitas: Vaikų tvirkintojai yra socialiniai ir seksualiniai iškrypėliai.

Tikroji padėtis: Tipiškas tvirkintojas gali būti bet kuris iš mūsų, nėra jokių bendrų jiems būdingų savybių ar apibūdinimų. Dažniausiai jie būna intensyviai dirbantys, visuomenėje gerbiami žmonės, lankantys bažnyčią ir iš pažiūros niekuo nesiskiriantys nuo aplinkinių. Tarp mano matytų tvirkintojų buvo policijos pareigūnų, mokytojų, verslo lyderių, labdaros organizacijų vadovių, mūrininkų, gydytojų, alkoholikų ir dvasininkų. Juos sieja ne socialiniai, kultūriniai, rasiniai ar ekonominiai ypatumai, o psichologinės savybės.

Mitas: Incestas – tai seksualinio „bado" pasekmė.

Tikroji padėtis: Daugelis tvirkintojų gyvena visavertį lytinį gyvenimą santuokoje, be to, dažnai palaiko ir nesantuokinius lytinius santykius. Bendraudami su vaikais jie gali mėgautis savo valdžia ir dominavimu arba besąlygiška, tyra meile, kurią gali suteikti tik vaikai. Nors šie poreikiai ir paskatos įgauna seksualinį pobūdį, tai retai nutinka dėl seksualinių santykių trūkumo.

Mitas: Vaikai, ypač paauglės mergaitės, elgiasi gundančiai ir iš dalies irgi yra atsakingi už patirtą tvirkinimą.

Tikroji padėtis: Daugelis vaikų nekaltai eksperimentuodami siekia išreikšti savo seksualinius pojūčius ir momentines emocijas savo artimiems žmonėms. Mažos mergaitės flirtuoja su tėčiais, o berniukai – su mamomis. Kai kurių paauglių elgesys tampa atvirai provokuojantis. Tačiau absoliučiai visa atsakomybė už gebėjimą susivaldyti tokiose situacijose ir nepasiduoti užplūdusioms emocijoms visuomet tenka suaugusiam žmogui.

Mitas: Daugelis incesto istorijų yra išgalvotos. Tai – paties vaiko seksualinių troškimų sukeltos fantazijos.

Tikroji padėtis: Šis Zigmundo Froido (Sigmund Freud) sukurtas mitas labai stipriai įsitvirtino psichiatrijos teorijoje ir praktikoje dar praeito amžiaus pradžioje. Dirbdamas psichoanalitiku Froidas girdėdavo tiek daug garbingose, vidurinės klasės Vienos šeimose augusių dukterų pasakojimų apie incesto atvejus, kad jis nesvąrstydamas nusprendė, jog visos šios istorijos negali būti tiesa. Kad galėtų paaiškinti, kodėl jos tokios dažnos, jis padarė išvadą, jog pacienčių pasakojimai iš esmės yra jų vaizduotės padarinys. Froido klaida turėjo didžiulių padarinių – tūkstančių, galbūt net milijonų nuo incesto nukentėjusių žmonių pasakojimais nebuvo ir kai kada vis dar nėra tikima, todėl jie negali gauti reikiamos pagalbos, net ir tais atvejais, kai išdrįsta kreiptis į specialistus.

Mitas: Vaikus dažniau tvirkina nepažįstami asmenys, o ne jiems gerai žinomi žmonės.

Tikroji padėtis: Daugelį seksualinių nusikaltimų prieš vaikus padaro šeimos nariai ar giminaičiai, kuriais vaikas pasitiki.

Tokia nuostabi šeima

Kaip ir fizinių smurtautojų šeimas, daugelį tvirkintojų šeimų aplinkiniai laiko visiškai normaliomis. Gali būti ir taip, kad tėvai yra bendruomenės ar religiniai lyderiai, garsėjantys savo aukštais moraliniais standartais. Neįtikėtina, kaip žmonės pasikeičia užsivėrus durims.

Trisdešimt aštuonerių Treisė – liekna, rudaplaukė rudakė moteris, turinti nedidelę knygų parduotuvę Los Andželo priemiestyje – augo vienoje iš tokių „normalių šeimų“:

– Mes niekuo nesiskyrėme iš kitų. Mano tėvas buvo draudimo agentas, mama dirbo sekretore. Kas sekmadienį lankydavomės

bažnyčioje, o kiekvieną vasarą su šeima vykdavome atostogauti – tikrai normali Rokvelų šeimos kasdienybė... Tačiau man sulaukus dešimties tėtis ėmė glaustytis prie manęs. Dar po metų užtikau jį slapta stebintį, kaip nusirenginėju – jis buvo išgręžęs skylę mano kambario sienoje. Man pradėjus bręsti, priėjęs iš nugaros jis griebdavo mano krūtis. Vėliau ėmė siūlyti man pinigų už tai, kad nuoga pagulėčiau ant grindų... Kad jis galėtų į mane pasižiūrėti. Jaučiausi taip šlykščiai, bet buvo baisu jam prieštarauti. Nenorėjau jo nuvilti. Paskui vieną dieną paėmęs mano ranką jis privertė mane liesti jo penį. Man buvo taip baisu... Kai jis pradėjo glostyti mano lytinius organus, nebežinojau, kaip elgtis, todėl neprieštaraudama dariau, ko jis norėjo.

Aplinkiniams Treisės tėvas buvo paprastas vidurinės klasės šeimos žmogus – toks jo įvaizdis dar labiau trikdė Treisę. Daugelis tvirkintojų šeimų išlaiko šį įprastumo įvaizdį daugelį metų, kartais – visuomet.

Atletiškos išvaizdos, mėlynakės šviesiaplaukės Lizos, dirbančios vaizdajuosčių redaktore, istorija – ypač ryškus pavyzdys, kaip išorinis įvaizdis gali neatitikti tikrosios padėties:

– Tai buvo sunkiai įtikima. Mano patėvis buvo populiarus gana didelės tikinčiųjų bendruomenės pastorius. Visi sekmadieniais į bažnyčią eidavę žmonės nepaprastai jį mėgo. Pamenu, kaip sėdėdama bažnyčioje klausiausi jo pamokslo apie mirtiną nuodėmę – taip norėjosi garsiai surikti, kad šis žmogus veidmainis. Norėjau atsistoti ir visai bažnyčiai viešai pranešti, kad šis nuostabusis Dievo tarnas dulkina savo trylikametę podukrą!

Liza, kaip ir Treisė, augo iš pažiūros pavyzdinėje šeimoje. Jų kaimynai būtų buvę priblokšti sužinoję, kaip elgiasi jų pastorius, tačiau tai, kad jis buvo moralinis autoritetas, pavyzdys ir buvo užsitarnavęs besąlygišką pasitikėjimą, visai nestebina – prestižinis darbas ar išsilavinimas niekaip nepadeda pažaboti iškrypėliškų polinkių.

Sukurta daug prieštaringų teorijų apie santykių atmosferą tokiose šeimose ir kitų šeimos narių vaidmenį. Iš savo patirties žinau viena: incesto niekuomet nebus atvirose, mylinčiose, bendraujančiose šeimose.

Tačiau incestas dažnas tose šeimose, kuriose daug emocinio uždarumo, paslapčių, nepatenkintų poreikių, įtampos ir pagarbos trūkumo. Plačiąja prasme incestas gali būti suvokiamas kaip apskritai žlungančios šeimos reiškinys.

Tačiau už seksualinę prievartą atsakingas tik tvirkintojas – ir tik jis vienas. Štai kaip Treisė pasakojo apie savo šeimos gyvenimą:

> – Niekada nekalbėdavome apie savo jausmus. Jei kažkas man neduodavo ramybės, stengdavausi apie tai nebegalvoti. Prisimenu mamos glamones, kai buvau visai mažytė, tačiau mamos ir tėčio santykiuose niekuomet nepastebėjau jokių šiltų jausmų. Mes daug ką darydavome kartu, tačiau tikrojo artumo nebuvo. Manau, kad būtent to ir trūko mano tėčiui. Kartais jis klausdavo, ar galėtų mane pabučiuoti, o aš atsakydavau, kad nenoriu. Tuomet jis imdavo maldauti, sakydamas, kad manęs nenuskriaus. Jam tiesiog norėjosi pasijusti artimam.

Treisei ir į galvą neatėjo mintis, kad jei tėtis ir jautėsi vienišas ar nusivylęs, savijautai pagerinti buvo daug kitų būdų ir be dukters tvirkinimo. Kaip ir daugelis smurtautojų, Treisės tėvas savo nepatenkintus poreikius bandė realizuoti šeimoje, taikiniu pasirinkęs dukrą.

Toks iškreiptas pasinaudojimas vaiku suaugusio žmogaus emociniams poreikiams patenkinti labai greitai gali įgauti seksualinį pobūdį, jei suaugęs žmogus nesugebės susivaldyti užplūdus emocijoms.

Tokiuose vaiko ir tėvo santykiuose atsiranda didžiulė psichologinė prievarta. Treisės tėvui nereikėjo fiziškai versti dukros tenkinti jo seksualinių poreikių.

> – Būčiau padariusi viską, kad tik jis būtų laimingas. Man visuomet būdavo labai baisu, kai jis taip su manimi elgdavosi, tačiau jis bent jau niekuomet manęs neskriausdavo.

Tokios aukos kaip Treisė, kurios nepatyrė fizinės prievartos, dažnai nesuvokia visos joms padarytos žalos, nes nesupranta, kad emocinis smurtas nė kiek ne mažiau žalingas už fizinį smurtą. Iš prigimties vaikai yra meilūs ir linkę pasitikėti, todėl tampa lengvu grobiu įnorių valdomiems lengvabūdiškiems suaugusiesiems. Galimybė pasinaudoti vaiko emociniu silpnumu paprastai būna vienintelis dalykas, kurio reikia kai kuriems tvirkintojams.

Kiti tvirkintojai psichologiškai vaiką galutinai palaužia grasindami sužaloti fiziškai, pažeminti viešai ar palikti. Vienai iš mano klienčių buvo vos septyneri, kai jos tėvas pagrasino atiduoti ją įvaikinti, jei ji nevykdys jo seksualinių reikalavimų. Mažai mergaitei baimė netekti savo šeimos ar draugų buvo tokia gąsdinanti, kad ji sutiko padaryti viską.

Seksualiniai smurtautojai tokiais pačiais bauginimais įtikina aukas niekam neprasitarti. Dažniausiai naudojami tokie grasinimai:

- ✓ Jei prasitarsi, užmušiu.
- ✓ Jei prasitarsi, primušiu.
- ✓ Jei prasitarsi, mama susirgs.
- ✓ Jei prasitarsi, visi pagalvos, kad išprotėjai.
- ✓ Jei prasitarsi, tavimi vis tiek niekas nepatikės.
- ✓ Jei prasitarsi, abu gausim pylos nuo mamos.
- ✓ Jei prasitarsi, nekęsiu tavęs visą gyvenimą.

- ✓ Jei prasitarsi, aš atsidursiu kalėjime, ir nebus kam išlaikyti šeimos.

Tokio pobūdžio gąsdinimai – tai emocinis šantažas, pasinaudojant naivios aukos baimėmis ir silpnumu.

Be psichologinės prievartos, daugelis smurtautojų griebiasi ir fizinio smurto, kad priverstų vaikus pasiduoti jų įgeidžiams. Incesto aukomis tapę vaikai retai būna mylimi, net neskaitant seksualinio smurtavimo prieš juos. Kai kuriems mainais už paklusnumą gali būti siūloma pinigų ar dovanų arba jie apgaubiami išskirtiniu dėmesiu, tačiau daugelis skriaudžiami emociškai ir dažnai fiziškai.

Liza prisiminė, kas nutiko jai pabandžius pasipriešinti savo pamokslininku dirbusiam patėviui:

> – Kai jau buvau bebaigianti žemesniąsias vidurinės mokyklos klases, įsidrąsinusi pasakiau jam, kad daugiau nebenoriu, jog jis naktimis lankytųsi mano kambaryje. Jį apėmė baisus įniršis ir jis ėmė mane smaugti, o tada pradėjo rėkti, kad Dievas nenorįs, jog vadovaučiausi savo norais. Viešpats norėjo, kad jis spręstų už mane. Tartum Dievas iš tikrųjų būtų norėjęs, kad jis mane tvirkintų. Kai jis atleido savo gniaužtus, vos galėjau įkvėpti oro. Buvau tokia išsigandusi, kad iš karto nesipriešindama ten pat leidau jam daryti viską, ką tik jis norėjo.

KODĖL VAIKAI APIE TAI NEKALBA

Devyniasdešimt procentų artimųjų lytinę prievartą patyrusių asmenų niekuomet niekam neprasitaria, kas nutiko ar kas vis dar tebevyksta. Dažniausiai jie tyli ne tik todėl, kad bijo būti įskaudinti patys, bet ir dėl to, kad bijo sugriauti šeimą arba pridaryti nemalonumų smurtautojui. Lytinė prievarta – jau ir taip baisu, bet dar didesnį siaubą kelia mintis, kad teks jaustis kaltam

dėl išardytos šeimos. Ištikimybė šeimai yra labai svarbi daugeliui vaikų, nors galbūt ta šeima ir visai supuvusi.

Trisdešimt šešerių Konė – judri raudonplaukė, vieno didelio banko paskolų vadybininkė – tipinis ištikimo vaiko pavyzdys. Jos baimė įžeisti tėtį ir prarasti jo meilę buvo stipresnė negu bet koks jos pačios troškimas rasti pagalbą:

> – Prisiminusi, kaip viskas buvo, suprantu, kad jis manipuliavo manimi kaip tik norėjo. Jis aiškino, kad jei kam nors prasitarsiu apie tai, ką darome, mūsų šeima žlugs, mama išvarys jį iš namų ir aš daugiau nebeturėsiu tėčio, todėl teks keliauti į vaikų namus, o šeimoje visi manęs ims nekęsti.

Tais retais atvejais, kai incestiniai santykiai išlenda į dienos šviesą, šeima iš tikrųjų labai dažnai išyra. Paaiškėjus tokiems faktams daugelis šeimų neatsilaiko – išsiskiria, išyra kitais teisiniais būdais, vaikas paimamas iš šeimos arba šeima neatlaiko nuolatinės įtampos dėl viešo pažeminimo. Nors kartais vaikui geriausia, kai tokios šeimos nelieka, vaikas vis tiek jaučiasi kaltas dėl to, kas įvyko. Tai dar labiau padidina ir taip jam tenkančią didžiulę emocinę naštą.

Pasitikėjimo skirtumas

Seksualiai išnaudojami vaikai greitai suvokia, kad jų žodžiai nieko neverti, palyginti su tvirkintojo teiginiais. Nesvarbu, kad tėvai piktnaudžiauja alkoholiu, piktybiškai nedirba ir linkę smurtauti – mūsų visuomenėje suaugusio žmogaus žodžiais beveik visuomet bus tikima labiau negu vaiko. Jei tėvai gyvenime yra nemažai pasiekę, šis pasitikėjimo atotrūkis tampa begalinis.

Keturiasdešimt penkerių metų aeronautikos inžinierius Danas vaikystėje tėvo seksualiai buvo išnaudojamas nuo penkerių metų iki pat tol, kol išvyko mokytis į koledžą:

– Net ir būdamas visai mažas, žinojau, kad niekam nevalia prasitarti, ką man daro tėvas. Mama buvo visiškai po jo padu, ir aš žinojau, kad ji manimi niekada nepatikėtų. Jis buvo stambus verslininkas, pažįstantis visus reikalingus žmones. Ar įsivaizduojate, kaip man būtų reikėję įtikinti aplinkinius, kad tokia iškili figūra verčia savo šešiametį sūnų beveik kas vakarą vonioje užsiiminėti oraliniu seksu? Kas būtų manimi patikėjęs? Visi būtų pagalvoję, kad noriu pakenkti tėvui ar kažką panašaus. Aš neturėjau jokių galimybių.

Danas buvo patekęs į siaubingus spąstus. Jis buvo tvirkinamas, negana to, tą darė tos pačios lyties tėvas. Tai tik sustiprino jo gėdos jausmą ir įsitikinimą, kad juo niekas nepatikės.

Tėvo ir sūnaus incestiniai santykiai kur kas dažnesni, negu atrodo daugeliui žmonių. Tokie tėvai dažnai sudaro įspūdį, kad yra heteroseksualūs, tačiau juos tikriausiai jaudrina stiprios homoseksualinės fantazijos. Užuot prisipažinę sau, ką iš tikrųjų jaučia, jie bando užgniaužti savo homoseksualumą sukurdami šeimą ir susilaukdami vaikų. Neturint, kur realizuoti savo tikrųjų seksualinių troškimų, jų tramdoma aistra stiprėja ir galų gale pralaužia vidinius apsaugos barjerus.

Daną tėvas pradėjo persekioti prieš keturiasdešimt metų, kai incestas (kaip ir homoseksualumas) vis dar buvo gaubiamas daugybės mitų ir klaidingų įsitikinimų. Kaip ir daugelis artimųjų tvirkintų vaikų, Danas jautė, kad bandyti ieškoti pagalbos – beviltiška, nes tai, kad jo tėvo socialinį statusą turintis žmogus galėtų daryti tokius nusikaltimus, atrodė absurdiška mintis. Kad ir kokie toksiški būtų tėvai, jie turi išskirtinę teisę dominuoti ir įtikinti savo žodžių svarumu.

„Jaučiuosi tokia purvina"

Artimųjų tvirkinamas žmogus jaučia ypatingą gėdą. Net ir labai maži vaikai suvokia, kad apie tai negalima pasakoti. Nesvar-

bu, ar jiems liepiama apie tai neprasitarti, ar ne, jie jaučia, kad tvirkintojo veiksmai – neleistini ir gėdingi. Jie supranta, jog yra skriaudžiami, nors dar yra per maži, kad suvoktų seksualinius tokio elgesio aspektus. Jie jaučiasi purvini.

Lygiai kaip ir žodinį arba fizinį smurtą patyrę vaikai kaltę prisiima sau, tą patį daro ir tvirkinami vaikai. Tačiau incesto atveju šalia kaltės jausmo dar atsiranda ir gėdos jausmas. Niekas labiau už artimųjų tvirkinamą vaiką nebūna įsitikinęs, kad „tai viskas dėl manęs". Toks įsitikinimas sukelia didžiulę neapykantą sau ir gėdą. Išnaudojamas vaikas ne tik turi kažkaip išmokti susitaikyti su fiziniu tvirkinimu, bet ir privalo saugotis, kad kiti nepastebėtų ir nesuprastų, koks jis „purvinas ir bjaurus".

Liza labai baiminosi, kad apie tai sužinos kiti:

> – Man buvo vos dešimt metų, tačiau jaučiausi, tarsi būčiau labiausiai nusivalkiojusi prostitutė visame pasaulyje. Tikrai norėjau visiems papasakoti apie savo patėvio elgesį, tačiau baiminausi, kad aplinkiniai, taip pat ir mano mama, pradės manęs už tai nekęsti. Žinojau, kad visi manys, jog esu bloga. Negalėjau pakelti minties, kad būsiu laikoma nedora, nors taip ir jaučiausi, todėl apie tai stengiausi negalvoti.

Aplinkiniams sunku suvokti, kodėl dešimtmetė turėtų jaustis kalta dėl to, kad jos patėvis verčia ją santykiauti. Suprantama, taip yra dėl to, kad vaikas nenori pripažinti, jog tėvas, kuriuo jis pasitikėjo, yra blogas žmogus. Kažkas turi prisiimti kaltę už šiuos gėdingus, žeminančius, gąsdinančius dalykus, o kadangi tėvas to padaryti negali, tai tenka padaryti vaikui.

Incesto aukos, jausdamosi purvinos, blogos ir kaltos, nuo išorinio pasaulio labai smarkiai atsiriboja psichologiškai. Jie jaučiasi visiškai apleisti – tiek būdami savo šeimoje, tiek tarp aplinkinių. Jie galvoja, kad niekas nepatikės jų baisia paslaptimi,

ir vis dėlto ši paslaptis taip slegia jų gyvenimą, kad dažnai dėl to net nesusiranda draugų. Tokia vienatvė gali priversti juos vėl grįžti pas smurtautoją, kuris neretai vienintelis parodo šiokį tokį dėmesį (kad ir kokį iškrypusį).

Jei artimieji savo tvirkinančiais veiksmais vaikui sukelia didesnį ar mažesnį malonumą, jį apima dar didesnis kaltės jausmas. Ne tiek mažai suaugusių žmonių, kurie vaikystėje patyrė prievartą, atsimena, kad, nors ir jautė gėdą ir sumaištį, jie susijaudindavo lytiškai.

Tokiems žmonėms vėliau dar sunkiau atsikratyti kankinančio gėdos jausmo. Treisė patirdavo orgazmą, štai ką sako ji pati:

> – Žinojau, kad taip elgtis negalima, tačiau man patiko tai, ką jutau. Tas vyras buvo tikras šunsnukis, kad taip elgėsi su manimi, bet aš ne mažiau kalta už jį, nes man tai buvo malonu.

Nors tokius pačius žodžius buvau girdėjusi ir anksčiau, man vėl suspaudė širdį. Treisei pasakiau tą patį, ką sakydavau ir kitiems nukentėjusiems žmonėms:

> – Kad tau patiko tai, ką jutai, nieko bloga. Tavo kūnas biologiškai užprogramuotas, kad tokie pojūčiai tau patiktų. Tačiau, kad tau buvo malonu, nereiškia, kad jis elgėsi gerai, o tu – blogai. Tu vis tiek esi jo auka. Būdamas suaugęs žmogus, jis turėjo atsakyti už savo veiksmus, nesvarbu, ką tu jutai.

Daugelis tvirkintų žmonių jaučiasi kalti dar ir dėl to, kad atima tėvą iš motinos. Nuo tėčių priekabiavimo nukentėjusios dukros dažnai pasakoja, kad jausdavusios tarsi „kita moteris". Be abejonės, tuomet joms buvo dar sunkiau ryžtis kreiptis pagalbos į vienintelį žmogų, iš kurio galėjo tikėtis supratimo – mamą. Būdamos įsitikinusios, kad savo elgesiu išduoda mamą, savo širdyje tik dar padidindavo kaltės jausmą.

Incestas smurtautoją ir jo auką susieja labai stipriais nesuvokiamais ryšiais. Tai ypač akivaizdu tais atvejais, kai dukrą tvirkina tėvas – dažnai jį taip užvaldo mintys apie dukrą, kad jis ima nesveikai pavydėti jos vaikinams. Jis gali ją mušti ar žeminti užgauliojimais, kad tik ji suvoktų vieną dalyką – ji priklausanti tik vienam vyrui – tėčiui.

Toks tėvo persekiojimas iš pagrindų sutrikdo įprastą vaiko ir paauglio raidą. Seksualiai išnaudojamas vaikas ne tik nesugeba tapti vis labiau nepriklausomas nuo savo tėvų, bet priešingai – jo ryšys su smurtautoju tik stiprėja.

Pavyzdžiui, Treisė žinojo, kad jos tėvo pavydas – nenormalus, tačiau tokį elgesį laikydama jo meilės išraiška ji nesuvokė, kaip žiauriai ir žeminančiai su ja buvo elgiamasi. Incesto aukos labai dažnai nesveiką aistrą laiko meile ir tai ne tik smarkiai pakenkia jų gebėjimui suvokti, kad jie skriaudžiami, bet ir gali iškreipti meilės, kurios jie ieškos vėliau, sampratą.

Daugelį tėvų apima šioks toks nerimas, kai vaikai pradeda vaikščioti į pasimatymus ir susitikinėti su nepažįstamais žmonėmis. Tačiau tvirkinantis tėvas šį normalų vaiko raidos etapą suvokia kaip išdavystę, atstūmimą, neištikimybę ir net ryšių nutraukimą. Treisės tėvas elgėsi įprastai – įpyko, ėmė kaltinti ir bausti Treisę:

> – Jis palaukdavo, kol grįšiu namo iš pasimatymo, ir tada atsiimdavau už viską. Jis nepaliaujamai manęs klausinėdavo, su kuo susitikinėju, ką veikėme kartu, kur jis prie manęs lietėsi ir ar leidau įkišti liežuvį į burną. Jei jam pavykdavo užklupti mane tuo metu, kai atsisveikindama pabučiuodavau vaikiną, jis išlėkdavo iš namų rėkdamas „kekšė", o persigandęs vaikinas bematant dingdavo.

Užgauliodamas ir pravardžiuodamas dukrą Treisės tėvas darė tai, ką paprastai ir daro daugelis tvirkinančių tėvų – atsikraty-

davo pojūčio, kad elgiasi blogai, nedorai ir kad yra kaltas, visus šiuos jausmus perkeldamas Treisei. Tačiau yra ir tokių smurtautojų, kurie savo aukas supančioja švelnumu – tuomet vaikui dar sunkiau susigaudyti patiriant tokius prieštaringus meilės ir kaltės jausmus.

„Tu – visas mano gyvenimas"

Keturiasdešimt šešerių Dagas – smulkus, įsitempęs mašinistu dirbantis vyras – į mane kreipėsi dėl daugybės seksualinių problemų, taip pat ir dažnai pasitaikančios impotencijos. Nuo septynerių metų iki vėlyvos paauglystės jį tvirkino mama:

> – Ji glamonėdavo mano lyties organus tol, kol patirdavau orgazmą, tačiau man visuomet atrodydavo, kad jei tikros sueities nebuvo, tai nieko baisaus ir nenutiko. Ji versdavo mane tą patį daryti ir jai, sakydama, kad aš – visas jos gyvenimas ir kad šiuo ypatingu būdu ji išreiškia man savo meilę. Tačiau dabar kiekvieną kartą norėdamas suartėti su moterimi jaučiuosi taip, tarsi apgaudinėčiau mamą.

Didžiulė Dagą ir mamą siejusi paslaptis leido atsirasti labai stipriam prieraišumo jausmui. Jos iškrypėliškas elgesys gal jį ir glumino, tačiau jis labai aiškiai suprato jos nuostatą, kad ji – vienintelė jo gyvenimo moteris. Tokia nuostata daugeliu požiūriu buvo tokia pati žalinga kaip ir patys incestiniai santykiai. Todėl, kai užaugęs pabandė atsiskirti nuo mamos ir užmegzti santykius su kitomis moterimis, jį apėmęs išdavystės ir kaltės jausmas skaudžiai smogė jo emocinei savijautai ir seksualiniam gyvenimui.

Kaip sustabdyti ugnikalnio išsiveržimą

Vienintelis būdas vaikystėje artimųjų seksualinį išnaudojimą patyrusiems vaikams išlaikyti psichologinę pusiausvyrą – nu-

stumti tuos prisiminimus kuo toliau į pasąmonę, kad jie ilgai, o gal ir niekada daugiau nebesugrįžtų.

Prisiminimai apie patirtą seksualinį smurtą dažnai užgriūva netikėtai, gyvenime nutikus kažkokiam konkrečiam įvykiui. Mano klientai yra sakę, kad atsiminimus sukelia tokie dalykai, kaip vaiko gimimas, santuoka, šeimos nario ar giminaičio mirtis, informacija tvirkinimo tema žiniasklaidoje arba netgi sapnai apie traumuojančius vaikystės potyrius.

Šie prisiminimai dažnai iškyla ir tuomet, kai nukentėjęs žmogus lanko terapinius užsiėmimus dėl kitų nusiskundimų, nors daugelis ir tuomet niekada neužsimins apie patirtą artimųjų tvirkinimą, jei psichologas specialiai to nepaklaus.

Net ir tuomet, kai prisiminimai sugrįžta, daugelis žmonių pasidavę paniškai baimei vėl bando nustumti juos kuo giliau, kad nereikėtų jais patikėti.

Vienas iš kraštutinės emocinės būklės pavyzdžių mano, kaip psichologės, darbo praktikoje – keturiasdešimt šešerių metų Džulijos – biochemijos mokslų daktarės, dirbusios didžiuliame Los Andželo mokslinių tyrimų centre – istorija. Džulija pas mane apsilankė vienoje iš radijo laidų išgirdusi mano mintis apie incestinius santykius. Ji papasakojo, kad nuo aštuonerių iki penkiolikos metų ją tvirkino brolis:

– Mane persekioja siaubingos mintys apie tai, kad mirsiu, išprotėsiu ir būsiu uždaryta psichiatrijos ligoninėje. Paskutiniu metu daugiausia laiko praleidžiu lovoje, ant galvos užsitraukusi antklodę. Iš namų išeinu tik tuomet, kai reikia eiti į darbą, nors darbe vos ne vos stumiu laiką. Visiems be galo neramu dėl manęs. Žinau, kad tai susiję su mano broliu, bet tiesiog negaliu apie tai kalbėti. Jaučiuosi, tarsi į visa tai klimpčiau vis giliau.

Džulija buvo labai trapi ir, ko gero, balansavo ties smarkaus nervinio išsekimo riba. Jos isteriško juoko priepuolius po akimirkos

keisdavo nevaldomas kūkčiojimas. Ji beveik visai nesugebėjo kontroliuoti ją užplūstančių emocijų.

– Pirmą kartą brolis mane išprievartavo kai buvau aštuonerių. Jam buvo keturiolika ir pagal savo amžių jis buvo labai stiprus. Po to karto jis mane prievartaudavo tris ar keturis kartus per savaitę. Skausmas buvo toks nepakeliamas, kad tarsi atsiribodavau nuo savo kūno. Dabar suvokiu, kad jis turėjo būti tikrai nenormalus, nes mane surišęs kankindavo peiliais, žirklėmis, skustuvų peiliukais, atsuktuvais – bet kuo, kas pakliūdavo po ranka. Vienintelis būdas man visa tai iškęsti būdavo įteigti sau, kad visa tai vyksta su kažkuo kitu.

Paklausiau, kur buvo Džulijos tėvai visą tą laiką, kol dėdavosi šie siaubingi dalykai:

– Niekuomet nepasakiau tėvams, ką Tomas su manimi išdarinėja, nes jis pagrasino mane užmušti, jei kam nors prasitarsiu. Tikėjau, kad jis taip ir padarys. Tėtis buvo advokatas ir dirbdavo po šešiolika valandų per dieną, taip pat ir savaitgaliais, mama jau buvo tapusi priklausoma nuo vaistų. Nė vienas iš jų manęs niekada negynė. Tas kelias valandas namuose tėtis norėjo praleisti tyliai ir ramiai, tikėdamasis, kad pasirūpinsiu mama. Visa mano vaikystė – lyg viena didžiulė skausmo dėmė.

Džulijos psichika buvo smarkiai pažeista. Ji bijojo pradėti gydymą, tačiau, sukaupusi visą drąsą, užsirašė į vienos mano incesto aukų grupės užsiėmimus.

Keletą mėnesių ji uoliai dirbo, kad galėtų atsikratyti brolio seksualinių kankinimų sukeltų padarinių. Per šiuos mėnesius jos emocinė savijauta smarkiai pagerėjo ir jos būsena jau nebepriminė balansavimo ant aukštai įtempto lyno tarp isteriškų ir depresyvių nuotaikų. Tačiau nors jos būklė ir pagerėjo, nuojauta man kuždėjo, kad yra dar kai kas. Giliai jos viduje vis dar tūnojo kažkas slapto ir baisaus.

Vieną vakarą į mūsų užsiėmimus ji atėjo visiškai palūžusi. Ją išgąsdino netikėtai iškilę vaizdiniai:

– Prieš porą dienų staiga pamačiau labai aiškų vaizdinį, kaip mama verčia mane patenkinti ją oraliniu būdu. Aš turbūt tikrai kraustausi iš proto. Gal ir visus dalykus apie brolį aš išsigalvojau? Mama niekada nebūtų galėjusi taip pasielgti. Žinoma, ji ištisai būdavo apsvaigusi, bet šitaip pasielgti su manimi ji nebūtų galėjusi. Aš tikrai baigiu išprotėti, Siuzana. Jums teks siųsti mane į ligoninę.

Atsakiau jai taip:

– Mieloji, jei tavo brolio elgesys tikrai būtų išgalvotas, tai kaip tavo būklė būtų galėjusi taip pagerėti stengiantis tokį elgesį pamiršti?

Ji pripažino, kad mano žodžiuose yra logikos. Kalbėjau toliau:

– Žinai, tokie dalykai paprastai neišgalvojami. Jei dabar prisiminei šį įvykį su savo mama, tai tik todėl, kad tapai stipresnė negu anksčiau ir esi pasiruošusi išsivaduoti ir nuo šio skausmo.

Paaiškinau Džulijai, kad jos pasąmonė labai aktyviai stengėsi ją apsaugoti. Jei šis epizodas jos atmintyje būtų iškilęs tuomet, kai ji buvo tokia pažeidžiama, kokią ją pamačiau pirmą kartą, emociškai ji galėjo galutinai palūžti. Tačiau terapiniuose užsiėmimuose jos emocinė savijauta pagerėjo ir pasąmonėje užslėpti dalykai pradėjo kilti į paviršių, nes ji buvo pasirengusi stoti į akistatą su jais.

Retai kada kalbama apie motinos ir dukters incestinius santykius, tačiau savo praktikoje turėjau ne mažiau kaip dvylika nuo tokių santykių nukentėjusių asmenų. Tokie santykiai – tai groteskiškai iškreiptas poreikis patirti švelnumą, fizinį artumą ir meilę. Motinos, kurios drįsta įprastą motinišką ryšį su savo dukra paversti tokiais santykiais, sunkiai serga ir dažnai turi psichikos sutrikimų.

Būtent Džulijos pastangos užgniaužti savo prisiminimus ir atvedė ją iki nervinio išsekimo. Nors šie prisiminimai buvo be galo skausmingi ir trikdantys, tik jų atsikračiusi ji galėjo tikėtis pamažu pasveikti.

Dvigubas gyvenimas

Incesto aukos dažnai nepaprastai įtaigiai apsimetinėja. Viduje jie taip pritvinkę baimės, sumaišties, liūdesio ir jaučiasi tokie vieniši ir atskirti, kad daugelis susikuria savo antrąjį „aš", kurį rodo išoriniam pasauliui ir kuris elgiasi taip, lyg viskas būtų įprasta ir normalu. Treisė labai tiksliai apibūdino tokį dviveidišką gyvenimą:

– Jaučiausi taip, tarsi viename mano kūne gyventų du žmonės. Bendraudama su draugais būdavau labai linksma ir draugiška, tačiau vos atsidūrusi savo bute, užsidarydavau savo kiaute. Man užeidavo nevaldomi ašarų priepuoliai. Nekenčiau susitikimų su savo šeima, nes tekdavo apsimetinėti, kad viskas puiku. Net neįsivaizduojate, kaip sunku ištisai gyventi dvigubą gyvenimą. Kartais jausdavausi, tarsi iš manęs būtų išsunktas paskutinis jėgų lašas.

Danas taip pat buvo vertas „Oskaro" už vaidybą. Štai ką jis pasakoja:

– Jaučiausi toks kaltas dėl to, ką tėvas man darydavo naktimis. Tikrai jaučiausi kaip koks daiktas, nekenčiau savęs, tačiau ištisai dėdavausi linksmas ir patenkintas, tad niekas manęs taip ir neperkando. O po kurio laiko staiga nustojau sapnuoti, netgi nustojau verkti. Apsimetinėdavau linksmu vaiku – buvau klasės klounas, puikiai grojau pianinu. Man patiko linksminti... Daryti viską, kad tik aplinkiniai mane pamėgtų. Tačiau viduje buvo labai negera. Dar nesulaukęs ir trylikos ėmiau slapta išgėrinėti.

Sugebėdamas pralinksminti kitus Danas galėjo pasijusti bent iš dalies pripažintas ir įvertintas, tačiau kadangi jo tikrasis „aš“ nepaprastai kentėjo, tikro džiaugsmo buvo maža. Tokią kainą tenka mokėti už gyvenimą meluojant.

Tylusis partneris

Smurtautojas ir jo auka puikiai apsimetinėja, kad jų paslaptis neišeitų už namų sienų, tačiau koks vaidmuo tenka kitam iš tėvų?

Pirmą kartą pradėjusi dirbti su vaikystėje seksualinį smurtą patyrusiais suaugusiais žmonėmis, supratau, kad daugelis nuo savo tėčių nukentėjusių dukrų labiau pyko ant savo motinų negu ant tėvų. Daugelis aukų kankinosi norėdamos žinoti atsakymą į klausimą, į kurį dažnai neįmanoma atsakyti: ar jų mamos ką nors žinojo apie tėvo lytinę prievartą? Daugelis buvo įsitikinusios, kad mamos turėjo įtarti, jog kažkas vyksta, nes kartais prievartos ženklai buvo gana akivaizdūs. Kitos tvirtai laikėsi nuomonės, kad mamos privalėjo žinoti, privalėjo pastebėti pasikeitusį savo dukterų elgesį, nujausti, kad kažkas negerai, ir atidžiau sekti, kas vyksta jų šeimoje.

Treisė, kuri labai šaltakraujiškai pasakojo, kad jos draudimo agentu dirbusio tėvo tvirkinamas elgesys prasidėjo nuo stebėjimo, kaip ji persirenginėja, ir pamažu perėjo prie jos lytinių organų glamonėjimo, kelis kartus apsiverkė kalbėdama apie mamą:

> – Atrodo, kad ištisai pykstu ant savo mamos. Galiu ją ir mylėti, ir jos nekęsti. Juk ji buvo ta moteris, kuri nuolat matydavo mane prastos nuotaikos, isteriškai verkiančią savo kambaryje ir niekada neištardavo nė vieno sumauto paguodos žodžio. Ar gali būti, kad bet kuri sveiko proto mama nepradėtų jaudintis, ištisai matydama savo dukrą paplūdusią ašaromis? Negalėjau jai imti ir pasakyti, kas vyksta, bet galbūt jei ji būtų paklaususi... Net ne-

žinau. Gal ir tuomet nebūčiau pasakiusi. Viešpatie, kaip būčiau norėjusi, kad ji būtų sužinojusi, ką jis man daro.

Treisė išsakė norą, kurį buvau girdėjusi iš tūkstančių artimųjų tvirkintų žmonių – kad kaip nors, kas nors, ypač mama, būtų pati viską supratusi, kad jiems patiems nebūtų reikėję nieko sakyti.

Pritariau Treisei, kad jos mama neįtikėtinai šaltai reagavo į dukters skausmą, bet tai nebūtinai reiškia, jog ji tikrai žinojo, kas vyksta.

Incesto paliestose šeimose mamos būna trijų tipų: tos, kurios iš tikrųjų nieko nežino, tos, kurios gali žinoti, ir tos, kurios žino.

Ar šeimoje, kurioje tvirkinami vaikai, gyvenanti mama gali nieko nežinoti? Kai kurios teorijos teigia, kad tai neįmanoma ir kad kiekviena mama vienaip ar kitaip pajustų, kas vyksta aplinkui. Nesutinku su tuo. Esu įsitikinusi, kad kai kurios mamos tikrai nieko nežino.

Antrasis mamų tipas – mums jau pažįstamos tyliosios partnerės. Jos gyvena užsidėjusios rožinius akinius: yra daug tvirkinimą rodančių ženklų, tačiau joms geriau jų nematyti, taip tikintis apsisaugoti pačioms ir apsaugoti šeimą.

Paskutinis mamų tipas kelia didžiausią pasipiktinimą: tai tokios motinos, kurioms vaikai pasako apie tvirkinimą, bet jos nesiima jokių veiksmų. Kai taip nutinka, auka jaučiasi dvigubai išduota.

Kai Lizai buvo trylika, kartą apimta nevilties ji bandė papasakoti mamai apie vis dažnėjančias savo patėvio seksualines priekabes:

– Jaučiausi patekusi į spąstus. Maniau, kad apie tai sužinojusi mama bent jau pasikalbės su juo. Net juokas ima... Jos vos neištiko smūgis ir apsiašarojusi ji pasakė... Niekuomet neužmiršiu jos žodžių: „Kodėl man tai pasakoji, ką nori man padaryti? Su

> tavo patėviu gyvenu jau devynerius metus. Žinau, kad jis šitaip nepasielgtų, juk jis – pastorius, mes – visų gerbiama šeima. Tau tikriausiai prisisapnavo. Kodėl bandai sugriauti man gyvenimą? Dievas tave nubaus." Negalėjau patikėti tuo, ką girdžiu. Man prireikė tiek valios pastangų, kad prisiversčiau jai pasakyti, o ji man atsuko nugarą. Viskas baigėsi tuo, kad man teko ją raminti.

Liza apsiašarojo. Keletą minučių laikiau ją apglėbusi, kol nuslūgo jos skausmas ir sielvartas prisiminus dažnai pasitaikančią jos mamos reakciją sužinojus tiesą. Lizos mama buvo tipiškas tyliojo partnerio pavyzdys – pasyvi, priklausoma ir infantili. Ji darė viską, kad tik išsilaikytų pati ir išlaikytų savo šeimą. Todėl ji privalėjo neigti bet kokią tiesą, kuri būtų pradėjusi kelti grėsmę šeimos stabilumui.

Daugelis tyliųjų partnerių ir patys vaikystėje buvo skriaudžiami. Jie ypač nuvertina save ir gali bandyti atkartoti vaikystėje patirtas traumas. Paprastai juos lengvai išmuša iš vėžių bet kokie konfliktai, kurie gali sugriauti esamą padėtį, nes tokie žmonės bijo pripažinti savo baimes ir priklausomybę nuo kitų. Kaip dažnai nutinka, Lizai teko nuraminti mamą, nors būtent Lizai labiausiai reikėjo pagalbos.

Yra ir tokių mamų, kurios pastūmėja savo dukras į incestinius santykius. Debora, kuri buvo toje pačioje grupėje kaip ir Liza, papasakojo ypač kraupią istoriją:

> – Visi man sako, kad esu graži – visuomet jaučiu vyrų žvilgsnius, tačiau didžiąją gyvenimo dalį galvojau, kad primenu tą padarą iš filmo „Svetimas". Visuomet jaučiausi, tarsi būčiau aptekusi bjauriomis gleivėmis. Jau vien tai, ką su manimi išdarinėjo tėvas, būdavo siaubinga, tačiau mamos elgesys skaudino dar labiau. Ji buvo organizatorė – parinkdavo laiką ir vietą, o kartais netgi laikydavo sau ant kelių mano galvą, kol jis baigdavo. Maldaudavau jos neversti manęs to daryti, bet ji tik sakydavo: „Labai prašau, brangute, padaryk tai dėl manęs. Manęs jam nepakanka, o jei tu

nesutiksi padaryti tai, ko jis nori, jis susiras kitą moterį, o mes atsidursime gatvėje." Bandau suvokti, kodėl ji šitaip darė, tačiau turėdama du savo vaikus protu negaliu suvokti, kaip motina galėtų šitaip elgtis.

Daugelis psichologų mano, kad tyliosios partnerės žmonos (motinos) vaidmenį perduoda dukroms. Taip, be abejonės, elgėsi Deboros mama, nors paprastai šis apsikeitimas vaidmenimis nevyksta taip atvirai.

Tačiau iš savo patirties žinau, kad dauguma tyliųjų partnerių ne tiek perduoda savo vaidmenį vaikams, kiek užleidžia savo asmenines pozicijas. Jos paprastai neverčia savo dukterų užimti jų vietos, tačiau leidžia smurtautojui su savimi ir dukterimis elgtis kaip panorėjus. Jų baimė ir noras jaustis priklausomoms pranoksta motinystės instinktus, o jų dukterys lieka visiškai neapsaugotos.

Incesto palikimas

Kiekvienas vaikystėje tvirkintas suaugęs žmogus iš praeities atsineša iškreiptą suvokimą, kad yra beviltiškai netikęs, nieko vertas ir iš prigimties blogas. Nors išoriškai jų gyvenimai gali klostytis labai skirtingai, visos artimųjų tvirkintos aukos išgyvena skausmingus potyrius, kuriuos tiksliausiai apibūdina trys žodžiai: purvinas, sugniuždytas ir kitoks. Šie trys potyriai iš pagrindų griovė Konės gyvenimą:

– Jausdavausi taip, tarsi į mokyklą eičiau sau ant kaktos užsirašiusi „incesto auka". Man vis dar atrodo, kad aplinkiniai gali pažvelgti į mano vidų ir pamatyti, kokia aš šlykšti. Nesu tokia kaip visi, aš – nenormali.

Per daugelį metų teko girdėti nukentėjusius save vadinant „drambliažmogiu", „ateiviu iš kosmoso", „priklydėliu iš juokin-

gų gyvūnėlių fermos" ir „niekingesniu už pačią niekingiausią padugnę".

Incestas – tai psichologinio vėžio atmaina. Ši liga ne mirtina, tačiau gydytis būtina, o tai gali būti skausminga. Konė nesikreipė pagalbos daugiau kaip dvidešimt metų ir už tai gyvenime, ypač asmeniniuose santykiuose, sumokėjo labai brangiai.

„Nežinau, kokie turi būti mylinčių žmonių santykiai"

Dėl sau jaučiamos neapykantos visi Konės santykiai su vyrais baigdavosi nesėkme. Kadangi jos pirmieji santykiai su vyru (tėvu) buvo paženklinti išdavystės ir išnaudojimo, jos supratimu, meilė ir smurtas buvo neatsiejami vienas nuo kito. Užaugus ją traukė vyrai, su kuriais ji galėjo vėl iš naujo patirti šiuos pažįstamus jausmus. Normalūs santykiai, pagrįsti meile ir pagarba, jai būtų atrodę nenormalūs, nesuderinami su jos nuomone apie save.

Daugelis incesto aukų užaugę patiria didelių sunkumų norėdami rasti antrąją pusę. Jei atsitiktinai ir pavyksta rasti nuoširdžiai mylintį žmogų, praeities šešėliai dažniausiai apkartina tarpusavio bendravimą, ypač jų intymius santykius.

Prarastas seksualumas

Treisės vaikystės traumos smarkiai pakenkė jos santuokai su švelniu ir mylinčiu vyru. Ji papasakojo štai ką:

> – Mano santykiai su Deividu žlunga. Jis – nuostabus vyras, bet kiek dar laiko jis taikstysis su esama padėtimi? Seksas – klaikus dalykas, visuomet taip maniau. Daugiau nebegaliu net apsimetinėti, kad jis man patinka, nekenčiu, kai jis liečiasi prie manęs. Būtų gerai, jei seksas apskritai niekuomet nebūtų atsiradęs.

Tvirkintą žmogų gana dažnai vien nuo minties apie seksą apima pasišlykštėjimas. Tai normali reakcija į incestinius santykius. Seksas neišdildomai primena apie patirtą skausmą ir išdavystę. Jos galvoje vėl pasigirsta žodžiai: „Seksas – purvinas, seksas – šlykštu... Būdama maža elgiausi labai blogai... Jei ir dabar taip elgsiuosi, vėl manysiu esanti bloga."

Daugelis prievartos aukų pasakoja, kad mylėdamiesi visuomet patiria sugrįžtančius praeities vaizdinius. Jie stengiasi pajusti artumą su jiems brangiu žmogumi, tačiau jų mintyse labai ryškiai iš naujo atgyja senosios kančios. Lytinę prievartą patyrę žmonės mylėdamiesi dažnai įsivaizduoja matantys ar girdintys viename kambaryje su jais esantį smurtautoją. Šie epizodai vėl pripildo juos neigiamų jausmų sau ir visas geismas išgaruoja kaip dūmas.

Kitoms incesto aukoms, pavyzdžiui, Konei, seksualumas – tai savęs nuvertinimo būdas, nes tokie žmonės būna įsitikinę, kad, be sekso, jie niekam daugiau netinkami. Nors už kruopelę šilumos jie gali būti permiegoję su šimtais partnerių, daugelis tokių nukentėjusiųjų vis dar šlykštisi seksu.

„Kodėl geri jausmai verčia mane jaustis blogai?"

Tos lytinės prievartos aukos, kurios užaugusios išmoko susitvarkyti savo seksualinį gyvenimą ir netgi gali patirti malonumą (daugeliui tai pavyksta), vis tiek neatsikrato kaltės dėl savo seksualinių pojūčių, todėl joms labai sunku, o kartais ir neįmanoma, jais mėgautis. Dėl neapleidžiančio kaltės jausmo teigiami jausmai priverčia kentėti.

Skirtingai negu Treisė, Liza seksualiai buvo labai aktyvi, tačiau vis tiek negalėjo atsikratyti praeities vaiduoklių:

– Dažnai patiriu orgazmą. Man patinka įvairiapusis seksas. Sunkiausia man būna paskui. Mano nuotaika subjūra. Nenoriu, kad

mane glaustų ar liestų... Tiesiog noriu, kad jis dingtų kuo toliau. Jis to nesupranta. Porą kartų, kai ypač puikiai pasimylėjau, net ėmiau galvoti apie savižudybę.

Nors Lizai lytiniai santykiai teikė malonumą, jos vis dar neapleido stipri neapykanta sau. Todėl už patirtą malonumą ji turėjo atgailauti bausdama save, mintyse netgi leisdama sau pagalvoti apie savižudybę, tarsi šiomis mintimis apie susižalojimą ir save smerkiančiais pojūčiais būtų galėjusi nubausti save už „nuodėmingą“ ir „gėdingą“ seksualinį susijaudinimą.

„Negaliu savęs nubausti tikrai stipriai“

Ankstesniame skyriuje matėme, kad fizinį smurtą patyrę žmonės savo skausmą ir pyktį nukreipia į save arba kai kuriais atvejais – į kitus. Incesto aukos paprastai elgiasi taip pat ir savo užgniaužtą įniršį ir sielvartą išreiškia įvairiais būdais.

Labai dažnai įsisenėjusios nuoskaudos dėl tvirkintojo veiksmų sukelia depresiją, kuri gali pasireikšti tiek bendru liūdesiu, tiek beveik visiškai surakinančiu sąstingiu.

Neįtikėtinai daug lytinės prievartos aukų, ypač moterų, suaugusios turi didelį antsvorį. Aukos sąmonėje svoris siejasi su dviem dalykais: 1) jai atrodo, kad tai padės atbaidyti vyrus; 2) didelės kūno apimtys leidžia susikurti stiprybės ir galios iliuziją. Daugelis nukentėjusiųjų išsigąsta pirmą kartą pradėjusios mesti svorį, nes taip ir vėl pasijunta bejėgės ir silpnos.

Incesto aukas dažnai kamuoja ir nuolatiniai galvos skausmai, kurie yra ne tik nuslopinto pykčio ir nerimo fizinė išraiška, bet ir būdas nubausti save.

Daug lytinės prievartos aukų patenka į alkoholizmo ir narkomanijos liūną. Laikinai tai padeda nuslopinti netekties ir tuštumos jausmus, tačiau toks delsimas spręsti tikrąsias problemas tik prailgina žmogaus kančias.

Be to, daugybė incesto aukų gyvenime siekia būti nubausti. Jie žlugdo savo asmeninius santykius, tikėdamiesi, kad taip juos nubaus mylimas žmogus, jie susikuria sunkumų darbe, tikėdamiesi bausmės iš bendradarbių ar darbdavių. Yra ir tokių, kurie ryžtasi sunkiems nusikaltimams, laukdami bausmės iš visuomenės. Yra tapusių prostitutėmis, kad jas nubaustų suteneriai, klientai arba netgi pats Dievas.

„Šį kartą bus daug geriau"

Paradoksalu, tačiau kad ir kokį skausmą būtų patyrusios vaikystėje, dauguma lytinės prievartos aukų išlaiko labai artimą ryšį su savo toksiškais tėvais. Būtent tėvai sukėlė didžiausią skausmą, tačiau smurto aukos vis tiek tikisi, kad jie padės jį numalšinti. Suaugusiems seksualiai išnaudotiems žmonėms labai sunku sugriauti laimingos šeimos mitą.

Vienas iš didžiausių vaikystėje patirtos prievartos padarinių – nesibaigiantis ieškojimas stebuklingo rakto, kuris atvers tėvų meilės ir supratingumo lobyną. Toks ieškojimas – tarsi emocinė pelkė, kurioje įklimpusi auka puoselėja neįmanomas svajones, trukdančias gyventi savo gyvenimą.

Štai ką mano Liza:

– Nenustoju galvoti, kad vieną dieną jie išties man ranką ir pasakys: „Tu – nuostabi ir mylime tave tokią, kokia esi." Nors ir žinau, kad mano patėvis – vaikų tvirkintojas, ir nors mano mama apsisprendė palaikyti jį atsisakiusi apginti mane – jaučiu begalinį norą, kad jie man atleistų.

SVEIKIAUSIAS ŠEIMOS NARYS

Daugelis žmonių negali patikėti, kai pasakau, kad incesto aukos, su kuriomis man teko dirbti, paprastai būna sveikiausi jų šeimų

nariai. Juk, šiaip ar taip, tokie žmonės dažniausiai turi elgesio problemų – jie kamuojami savigraužos, prislėgtos nuotaikos, destruktyvaus elgesio, seksualinių problemų, linkę į savižudybę arba narkomaniją, o kiti šeimos nariai iš išorės atrodo neturintys jokių nusiskundimų.

Tačiau visgi paprastai pati auka geriausiai suvokia tikrąją padėtį. Šiam žmogui teko pasiaukoti, kad neatsiskleistų šeimos gyvenime vyraujanti įtampa ir beprotybė. Visą savo gyvenimą jis saugojo šeimos paslaptį. Jam teko gyventi slegiamam didžiulio emocinio skausmo, kad tik būtų išsaugotas tobulos šeimos mitas. Tačiau patyrusi tokį skausmą ir kančią, auka paprastai pirmoji pradeda ieškoti pagalbos. Kita vertus, aukų tėvai beveik niekada nesutinka atsisakyti savo klaidingų įsitikinimų ir gynybos mechanizmų. Jie nenori matyti tiesos.

Pradėjus gydymą, daugeliui aukų pavyksta atgauti savo žmogiškąjį orumą ir atsitiesti. Sugebėjimas įžvelgti problemą ir kreiptis pagalbos, rodo ne tik žmogaus sveikumą, bet ir jo drąsą.

8. Kodėl tėvai taip elgiasi?

Šeimos pažiūrų sistema

Mums visiems tenka sunkus išmėginimas – gyventi šeimoje. Pastaraisiais metais pamažu pradedame suvokti, kad šeima – tai kur kas daugiau negu giminingų žmonių būrys. Tai – struktūra, tarpusavyje susijusių žmonių grupė, kurioje kiekvienas žmogus kitiems daro didžiulį ir dažnai tiesiogiai nematomą poveikį. Šeima – tai sudėtingas meilės, pavydo, išdidumo, nerimo, džiaugsmo, kaltės jausmų tinklas, nuolatiniai įvairiausių žmogiškųjų emocijų antplūdžiai ir atoslūgiai. Šios emocijos kunkuliuoja neperregimoje šeimos nuostatų, įsitikinimų ir tarpusavio santykių jūroje. Kaip ir žvelgiant į jūrą iš viršaus – išoriškai matosi tik mažoji dalis to, kas vyksta šeimos viduje. Kuo giliau nersi, tuo daugiau sužinosi.

Vaikystėje jūsų šeima jums atstojo visą pasaulį. Būdamas mažas suvokti save ir bendrauti su aplinkiniais mokėtės pagal tai, kaip savo šeimoje buvote mokomas žvelgti į aplinkinį pasaulį. Jei turėjote toksiškus tėvus, tikriausiai galvojote maždaug taip: „negaliu niekuo pasitikėti“, „aš nevertas, kad manimi rūpintųsi kiti“ arba „niekada nieko nepasieksiu“. Tokias žlugdančias mintis būtina keisti. Tikrai galite pakeisti daugumą tokių iš

vaikystės atėjusių įsitikinimų, o kartu – ir savo gyvenimą, tačiau pirmiausia privalote suvokti, kokią įtaką jūsų jausmams, gyvenimo būdui ir įsitikinimams turėjo šeimos pažiūrų sistema.

Nepamirškite, kad ir jūsų tėvai turėjo tėvus. Toksiškas šeimos modelis – tarsi daugybės automobilių susidūrimas greitkelyje, kai viena karta žaloja jaunesniąją kartą, o ši – po jų ateinančią kartą. Tokių pažiūrų modelio jūsų tėvai nesukūrė. Tai – iš jūsų protėvių paveldėta jausmų, taisyklių, elgesio normų ir įsitikinimų visuma.

ĮSITIKINIMAI: YRA TIK VIENA TIESA

Jei norite pabandyti suprasti tą sumaištį ir chaosą, kuris viešpatauja problemiškos šeimos pažiūrų sistemoje, pirmiausia būtina išsiaiškinti šeimos gyvenimo nuostatas, visų pirma tas, kurios lemia tėvų elgesį su savo vaikais ir tėvų įsivaizdavimą, kaip privalo elgtis jų vaikai. Pavyzdžiui, vienoje šeimoje laikomasi nuostatos, kad vaiko jausmai – svarbūs, o kitoje į vaiką gali būti žiūrima kaip į antrarūšį žmogų. Tokios nuostatos formuoja mūsų požiūrį, sprendimus, supratimą ir yra nepaprastai stiprios. Jos leidžia atskirti gėrį nuo blogio ir teisingus poelgius nuo blogų. Jos lemia mūsų požiūrį į bendravimą, moralines vertybes, išsilavinimą, seksualumą, karjeros pasirinkimą, etines nuostatas ir pinigus. Jos formuoja šeimos narių elgesį.

Tikrai subrendę ir rūpestingi tėvai laikysis nuostatos, kad būtina atsižvelgti į visų šeimos narių jausmus ir poreikius. Jie sudarys puikias sąlygas vaiko raidai ir vėlesniam jo savarankiškumo ugdymui. Taip mąstantys tėvai galvos maždaug taip: „vaikai turi teisę prieštarauti“, „negalima specialiai skaudinti vaiko“ arba „vaikai turi nebijoti klysti“.

Na, o toksiškų tėvų požiūris į vaikus beveik visuomet būna skirtas savo pačių reikmėms ir norams patenkinti. Jie įsitikinę: „kad ir kas nutiktų, vaikai privalo gerbti savo tėvus“, „elgtis ga-

lima tik dviem būdais – taip, kaip liepiu aš, arba klaidingai“ arba „vaikai gali būti matomi, bet jų neturi girdėtis“. Tokios nuostatos sudaro puikias sąlygas toksiškam tėvų elgesiui stiprėti.

Toksiški tėvai atmeta bet kokius kitokius tikrovės vertinimus, jei jie neatitinka jų įsitikinimų. Jie nesistengia keisti savo požiūrio, o laikosi iškreipto tikrovės vaizdo, kuris galėtų sustiprinti jų esamus įsitikinimus. Deja, vaikai dar nėra tokie protingi, kad galėtų atsirinkti, kuri tikrovė – tikra, o kuri – iškreipta. Užaugę toksiškų tėvų vaikai iškreiptus savo tėvų įsitikinimus net nesuabejoję perkelia į savo – suaugusio žmogaus – gyvenimą.

Įsitikinimai gali būti dvejopi – išsakyti ir neišsakyti. Išsakyti įsitikinimai yra atviri ir aiškūs, juos girdime. Dažniausiai jie skamba kaip patarimai, dažnai vartojant žodžius „reikėtų“, „privalėtų“ ir „turėtų būti“.

Kai įsitikinimai reiškiami atvirai, užaugę turime apčiuopiamą pagrindą su jais kovoti. Nors jie gali būti tapę neatsiejama mūsų pačių dalimi, kadangi jie išsakyti, juos lengva išsiaiškinti ir galbūt net jų atsikratyti, kad gyvenime išmoktume patikėti mums svarbesniais dalykais.

Pavyzdžiui, tėvų įsitikinimas, kad skyrybos – tai blogis, gali įkalinti dukrą santuokoje be meilės. Tačiau tokį įsitikinimą galima bandyti keisti. Dukra gali paklausti savęs: „Kodėl skyrybos – blogis?“, o atsakiusi sau į tą klausimą galbūt įstengs atsisakyti tėvų įsitikinimo.

Daug sunkiau atsikratyti tokio įsitikinimo, apie kurio egzistavimą net nenutuokiama. Neišsakyti įsitikinimai egzistuoja pasąmonėje ir gali lemti požiūrį į daugybę gyvenimo dalykų. Šie įsitikinimai susiformavo matant, kaip tėvas elgiasi su motina, arba patyrus, kaip kuris nors iš jų elgėsi su jumis. Tai – vienas iš svarbių dalykų, kurį išmokstame iš savo tėvų elgesio.

Retai kuri šeima susėdusi prie vakarienės stalo ims aptarinėti tokius dalykus kaip: „Moterys – antrarūšės būtybės“, „Vaikai

turi aukotis dėl savo tėvų", „Vaikai – blogi iš prigimties" arba „Vaikai tegul ir neišmoksta pasirūpinti savimi, kad jiems visada reikėtų tėvų". Net jei šeimos nariai ir žinotų apie tokį požiūrį, retas kuris tai atvirai pripažintų. Tačiau tokie neišsakyti neigiami įsitikinimai labai dažni toksiškų tėvų šeimose ir turi drastiškų pasekmių tolesniam vaikų gyvenimui.

Tipišką tėvų neišsakytų įsitikinimų pavyzdį pateikė Michaelis, kurio mama jam išsikrausčius gyventi atskirai pagrasino širdies priepuoliu:

– Daugybę metų jaučiausi esąs blogas sūnus, nes išsikėliau į Kaliforniją ir vedžiau. Nuoširdžiai tikėjau, kad esi blogas vaikas, jei tėvai gyvenime tampa nebe patys svarbiausi. Mano tėvai atvirai to niekada nėra pasakę, tačiau aš tą labai aiškiai supratau. Kad ir kaip šlykščiai jie elgėsi su mano žmona, niekuomet jos negyniau. Buvau tvirtai įsitikinęs, kad vaikai privalo susitaikyti su bet kokiais tėvų išsišokimais. Turėjau nuoširdžiai nusižeminti ir prašyti atleidimo. Jie pamažu čiulpė mano syvus.

Michaelio tėvų elgesys akivaizdžiai rodo jų įsitikinimą, kad jie vieninteliai turi teisių ir privilegijų. Net garsiai nieko nesakydami jie sugebėjo įskiepyti Michaeliui įsitikinimą, kad svarbūs buvo tik jų jausmai, o Michaelis gyveno tik tam, kad padarytų juos laimingus. Toks požiūris griovė Michaelio gyvenimą ir kone sužlugdė jo santuoką.

Jei Michaelis nebūtų kreipęsis pagalbos, šiuos įsitikinimus jis tikriausiai būtų perdavęs savo vaikams. Tačiau dabar, išmokęs suprasti savo neišsakytus įsitikinimus, jis žinojo, kaip jų atsikratyti. Kaip ir visi toksiški tėvai, Michaelio tėvai į tai reagavo grasindami nubausti ir nutraukti santykius. Tokia taktika jie siekė susigrąžinti galimybę vėl valdyti Michaelio gyvenimą. Tačiau išmokęs naujai pažvelgti į savo santykius su tėvais, jis nepasidavė jų spaudimui.

Kim, kurios nenuspėjamo elgesio tėvas valdė jos gyvenimą savo staigiai kintančiomis nuotaikomis ir naudodamasis pinigais, taip pat perėmė daugelį neišsakytų savo tėvų įsitikinimų. Kaip ji pati sakė:

– Mano tėvų santuoka buvo siaubinga. Mama mirtinai bijodavo tėvo. Esu įsitikinusi, kad jis ją mušdavo, nors pati to niekada nesu mačiusi. Daugybę kartų, kai ji gulėdama lovoje raudodavo, turėdavau ją nuraminti, klausydamasi jos kalbų apie tai, kokia ji nelaiminga gyvendama su juo. Į mano klausimus, kodėl ji jo nepalieka, ji atsakydavo: „Ką, tavo manymu, turėčiau daryti? Nieko nemoku, be to, negalėčiau atsisakyti visko, ką turiu. Ar nori, kad abi atsidurtume gatvėje?“

Pati to nesuprasdama Kim mama dar sustiprino tą įsitikinimą, kuris Kim jau buvo užvaldęs matant tėvo elgesį: moterys be vyrų yra niekas. Vedama šio įsitikinimo Kim ir toliau liko priklausoma nuo savo galingo tėvo, tačiau turėjo paminti savo orumą ir palaidoti viltis sukurti normalius santykius su artimu žmogumi.

Įsitikinimai gali būti patys įvairiausi, kaip ir tėvai. Tai yra mūsų intelektinio pasaulio suvokimo griaučiai. Šie griaučiai apauga minkštaisiais audiniais – mūsų jausmais ir poelgiais – ir suteikia jiems formą. Kai perimame toksiškų tėvų iškreiptus įsitikinimus, mūsų jausmai ir poelgiai gali būti tokie pat kreivi kaip ir juos laikantys griaučiai.

IŠSAKYTOS IR NEIŠSAKYTOS TAISYKLĖS

Iš tėvų įsitikinimų atsiranda tėvų nustatytos taisyklės. Kaip ir įsitikinimai, taisyklės per ilgesnį laiką keičiasi. Taisyklės – tai įsitikinimų išraiška, paprasčiausi nurodymai, ką galima ir ko negalima daryti.

Pavyzdžiui, šeimos įsitikinimas, kad gali tuoktis tik to paties tikėjimo žmonės, virsta tokiomis taisyklėmis: „Nesusitikinėk su jokiu kitatikiu", „Bendrauk su vaikinais, kuriuos matai bažnyčioje" ir „Neteisink draugų, kurie įsimyli kito tikėjimo žmogų".

Kaip ir įsitikinimai, taisyklės gali būti išsakytos ir neišsakytos. Išsakytos taisyklės gali būti įvairios, bet paprastai jos būna labai konkrečios: „Kiekvienas Kalėdas turi praleisti namie" arba „Neprieštarauk tėvams, neatsikalbinėk". Kadangi jos pasakomos atvirai, užaugę tokias taisykles galime bandyti keisti.

Tačiau neišsakytos šeimoje galiojančios taisyklės yra kaip nematomi lėlininkai, tampantys nematomas virveles ir reikalaujantys aklo paklusnumo. Tai – nematomos, giliai mūsų pasąmonėje užslėptos taisyklės. Jos gali skambėti taip: „Nebandyk pranokti tėvo", „Nebūk laimingesnė negu mama", „Negyvenk savo gyvenimo", „Niekada nenustok norėti, kad tau padėčiau" arba „Neapleisk manęs".

Lėja – teniso trenerė, kurios mama niekaip negalėjo nustoti siūlytis į pagalbą – gyveno vadovaudamasi ypač daug žalos pridarančia neišsakyta taisykle. Jos mama šią taisyklę primindavo kiekvieną kartą, kai imdavo įkyriai kištis į dukters gyvenimą, apsimesdama, kad nori padėti. Pasisiūliusi nuvežti Lėją į San Fansiską, sutvarkyti jos butą ar atnešti vakarienę, ji išreiškė įsitikinimą, kad „kol mano dukra nesugebės savimi pasirūpinti, aš jai būsiu reikalinga". Šio įsitikinimo pagimdyta taisyklė: „Nebandyk išmokti pasirūpinti savimi." Žinoma, Lėjos mama niekuomet to nepasakė garsiai ir, tiesiai to paklausta, ji, be abejonės, tvirtintų nenorinti, kad jos dukra liktų nesavarankiška. Tačiau savo elgesiu ji labai aiškiai parodė Lėjai, ką reikia daryti, kad mama būtų laiminga – būti nuo jos priklausomai.

Kim tėvas pasielgė taip pat. Jis nustatė dukters gyvenimo taisykles, nė karto jų taip ir neištaręs. Tol, kol Kim gyvenime

buvo vien silpni vyrai, kol ji ištisai ieškodavo tėvo pagalbos ir kol gyvenime jai svarbiausia buvo išgirsti jo pritarimą, ji laikėsi neišsakytos taisyklės: „Neužauk, visuomet lik mažąja tėčio dukrele."

Neišsakytos taisyklės įklampina mus gyvenime. Kad galėtume jas pakeisti, pirmiausia turime jas suprasti.

PAKLUSTI BET KOKIA KAINA

Įsitikinimai – šeimos pažiūrų griaučiai, taisyklės – juos dengiantys minkštieji audiniai, o aklas paklusnumas – raumenys, kurie padeda tokiam kūnui judėti.

Mes aklai paklūstame šeimos taisyklėms, nes nepaklusti reiškia išduoti savo šeimą. Ištikimybė šaliai, politiniams idealams ar religiniams įsitikinimams yra niekas palyginti su ištikimybės šeimai tvirtumu. Visi mes esame lojalūs savo šeimai – taip tampame neatsiejami nuo tos šeimos pažiūrų sistemos, nuo tėvų ir jų įsitikinimų. Dėl to jaučiamės turį paklusti šeimos taisyklėms. Jei jos yra tinkamos, jos padeda suformuoti vaiko etinių ir moralinių vertybių sistemą.

Tačiau toksiškų tėvų šeimose taisyklės kuriamos pagal iškreiptus šeimos narių vaidmenis ir iškreiptai suvokiamą tikrovę. Aklas vadovavimasis tokiomis taisyklėmis sukelia destruktyvų, sau žalingą elgesį.

Keitės, kurią mušė tėvas, pavyzdys rodo, kaip sunku atsisakyti aklo paklusnumo:

> – Tikrai žinau, kad noriu pasveikti, noriu atsikratyti slogios nuotaikos. Nebenoriu žlugdyti naujų pažinčių, nebenoriu tokio gyvenimo, kokį gyvenu dabar. Nenoriu pykti ir bijoti, tačiau kaskart, kai jau beveik pasiryžtu teigiamoms savo gyvenimo permainoms, atsitraukiu. Man labai baisu atsikratyti skausmo, kuris man toks artimas. Atrodo, tarsi taip ir turėčiau jaustis.

Keitė gyveno laikydamasi savo smurtaujančio tėvo įvestų taisyklių: „susitaikyk su tuo, kad esi bloga“, „nebandyk būti laiminga“ ir „ištverk skausmą“. Kaskart, kai ji buvo bepasiryžtanti pasipriešinti šioms taisyklėms, ištikimybė šeimai pasirodydavo esanti daug stipresnė už jos sąmoningus norus. Ji turėjo paklusti, o tai padarius ją apimdavo pažįstami jausmai, kurie ramino, nors ir kėlė skausmą. Paklusti atrodė lengviausia išeitis.

Glenas taip pat buvo ištikimas savo šeimai nusprendęs į savo gamybos įmonę priimti girtaujantį tėvą ir atiduodamas sau reikalingus pinigus mamai. Jis buvo įsitikinęs, kad be jo pagalbos tėvai neišgyvens. Šeimoje galiojo tokia taisyklė: „Rūpinkis kitais, kad ir ko turėtum atsisakyti pats.“ Šią taisyklę Glenas atsinešė ir į savo sukurtą šeimą ir jos laikėsi, paaukodamas savo gyvenimą tam, kad išgelbėtų tėvą, motiną ir alkoholikę žmoną.

Gleną siutino jo aklas paklusnumas, tačiau išsilaisvinti jis nepajėgė:

– Kol buvau mažas, jie niekada dėl manęs nepakrutino nė piršto, bet aš jais kažkodėl turiu rūpintis. Mane ši mintis be galo skaudina. Kad ir kiek stengčiausi, niekas nesikeičia. Nekenčiu to, bet net neįsivaizduoju, ką dar galėčiau daryti.

Paklusnumo pinklės

Paklusnumas, apie kurį kalbame, nėra pasirenkamas laisva valia ir retai būna sąmoningas apsisprendimas. Džudė, kuri savo tėvo sugėrove tapo sulaukusi dešimties, netikėtai metė terapinius užsiėmimus, nes jos bundantis sąmoningumas vertė ją suabejoti įsitikinimu, kad ji – bloga. Ji nesilaikė taisyklių, liepiančių jai „nesakyti tiesos“, „neužaugti ir nepalikti tėčio“ ir „atsisakyti normalių santykių“.

Kai tokias taisykles matome parašytas, jos atrodo absurdiškai. Atrodo, kas paklustų tokiai taisyklei kaip „atsisakyk nor-

malių santykių“? Deja, turiu atsakyti – daugelis toksiškus tėvus turinčių vaikų. Nepamirškite, kad daug tokių taisyklių egzistuoja tik pasąmonėje. Niekas savo noru nesirenka bendravimo su niekam tikusiais žmonėmis, tačiau milijonai žmonių nuolat daro tą pačią klaidą.

Kai paprašiau, kad Džudė paanalizuotų savo šeimos įsitikinimus ir atkreiptų dėmesį, kaip besąlygiškas šeimos taisyklių laikymasis griovė jos gyvenimą, ji pajuto tokį nerimą, kad pasitraukė iš užsiėmimų, tarsi savo poelgiu būtų teigusi: „Mano noras klausyti tėčio yra svarbiau už mano norą pasveikti.“

Net kai abu tėvai jau yra mirę, jų suaugęs vaikas ir toliau lieka ištikimas šeimos pažiūrų sistemai. Elijas – turtuolis, kuris gyveno kaip elgeta – po kelių mėnesių terapijos suvokė, kad jį ir toliau valdo seniai miręs jo tėvas:

> – Negaliu patikėti, kad kaskart, kai užsimanau save palepinti, mano jaučiama baimė ir kaltė – tai mano ištikimybės tėvui išraiška. Man viskas puikiai sekasi, neturiu ko jaudintis, kad mano gyvenimas sugrius, tačiau man vis dar be galo sunku tuo pačiam patikėti. Iš anapus vis dar girdžiu tėvo balsą, sakantį, kad mano verslas ilgai neišsilaikys, kad kiekviena moteris, su kuria susitikinėju, nori tik pasinaudoti manimi, o kiekvienas verslo partneris bando mane apgauti. Ir aš juo tikiu. Tai neįtikėtina. Tarsi mano prislėgta savijauta būtų būdas jo nepamiršti.

Kaip atsvarą smarkiai apribotam, liūdnam gyvenimui Elijas jautė pasitenkinimą tuo, kad lieka ištikimas savo šeimai ir vadovaujasi tėvo įsitikinimais („gyvenimą reikia atkentėti, o ne juo mėgautis“) bei paklūsta šeimos taisyklėms („neleisk pinigų“ ir „niekuo nepasitikėk“).

Aklas paklusnumas anksti suformuoja mūsų elgesio įpročius ir neleidžia mums tų įpročių atsikratyti. Kartais mūsų tėvų lūkesčiai ar norai ir mūsų pačių įsivaizdavimas, ko norime iš

gyvenimo, skiriasi kaip diena ir naktis. Deja, mūsų nesąmoningas poreikis paklusti beveik visuomet užgožia mūsų sąmoningai išreikštus norus ir poreikius. Destruktyvių taisyklių nustosime laikytis tik tuomet, kai išmoksime atpažinti pasąmonėje užslėptas taisykles ir iškelsime jas į dienos šviesą. Tik aiškiai žinodami, kokios tos taisyklės, galėsime laisvai rinktis, ko norime.

NEBESUPRANTU, KUR BAIGIASI TAVO RIBOS IR KUR PRASIDEDU AŠ

Vienas ryškiausių normalių ir problemiškų šeimų pažiūrų sistemos skirtumų – kiek laisvės suteikiama šeimos nariams, kad jie galėtų pasireikšti kaip asmenybės. Normaliose šeimose skatinamas individualumas, asmeninė atsakomybė ir savarankiškumas. Jose siekiama, kad vaikai augtų neabejodami savo sugebėjimais ir gerbtų save.

Problemiškose šeimose individualumo apraiškos nepageidautinos. Visi turi galvoti ir elgtis kaip toksiški tėvai, kurie stengiasi ištirpdyti asmenines ribas, suvaržyti kiekvieno šeimos nario laisvę ir surakinti juos tarpusavyje. Pasąmoningai tokios šeimos nariams sunku suprasti, kur baigiasi vieno ir prasideda kito asmens ribos. Stengdamiesi laikytis kuo arčiau vienas kito, jie užgniaužia vienas kito individualumą.

Suvaržytoje šeimoje už retsykiais parodomą pritarimą ir saugumą tenka atsisakyti individualumo. Pavyzdžiui, jums galbūt net nekiltų klausimas: „Ar šįvakar aš pernelyg pavargęs, kad vykčiau aplankyti tėvų?“, tačiau paklaustumėte savęs taip: „Jei nenuvyksiu, ar supykęs tėtis nemuš mamos? Ar mama vėl nenusigers iki sąmonės netekimo? Gal jie ir vėl nesikalbės su manimi visą mėnesį?“ Šie klausimai jums kyla todėl, kad jau žinote, koks kaltas jausitės pasitvirtinus vienam iš minėtų scenarijų. Kiekvienas jūsų sprendimas tampa labai priklausomas nuo visos šeimos.

Jūsų jausmai, poelgiai ir sprendimai nebepriklauso vien jums. Jūs nustojate būti atskira asmenybe ir tampate šeimos prielipu.

Būti kitokiam – tai elgtis blogai

Kai vietoj Kalėdų atostogų su savo šeima Fredas nusprendė važiuoti slidinėti, jis norėjo elgtis savarankiškai ir atsiriboti nuo savo šeimos pažiūrų sistemos. Tačiau jo gyvenimas virto pragaru. Jo mama ir broliai į jį žiūrėjo tarsi į Kalėdas pavogusį Grinčą, be gailesčio versdami jam kaltę. Užuot su savo mylimąja slidinėjęs idiliškais Aspeno kalnų šlaitais, Fredas sėdėjo vienas savo viešbučio kambaryje, nervingai gniaužydamas telefoną, bet kokia kaina siekdamas sulaukti atleidimo už tą skausmą, kurį, visų teigimu, jis suteikė šeimai.

Kai Fredas pabandė padaryti šį tą gero sau pačiam, – tai, kam kiti šeimos nariai nepritarė, – visa jo šeima susivienijo prieš jį. Jis tapo bendru priešu – grėsme visai šeimos pažiūrų sistemai. Į kovą jie metė savo pyktį, kaltinimus ir priekaištus. Kadangi jis buvo taip tampriai susijęs su visa šeima, vien kaltės jausmo pakako, kad jis daugiau nedrįstų nusižengti visuotinei tvarkai.

Tokiose šeimose kaip Fredo vaiko tapatumo pojūtis ir jo įsivaizduojamas saugumas daugiausia priklauso nuo to, ar vaikas jaučiasi smarkiai susitapatinęs su kitais šeimos nariais. Jis pradeda jausti būtinybę būti susijęs su kitais žmonėmis ir žinoti, kad kiti yra susiję su juo. Mintis, kad jis galėtų būti atskirtas, jam tampa nepakeliama. Ši susitapatinimo būtinybė perkeliama į asmeninius santykius ir užaugus.

Kim bandė atsikratyti šio pojūčio, nusprendusi nutraukti santuoką:

– Nors mano santuoka tikrai nebuvo tobula, aš bent jau jaučiausi esanti kieno nors dalimi. Kai mūsų santykiai nutrūko, jam išėjus

mane apėmė siaubas. Jaučiausi taip, tarsi būčiau niekas, tarsi išvis nebeegzistuočiau. Man atrodo, kad gerai jaučiuosi tik tuomet, kai šalia yra vyras, kuris mane įtikina, kad viskas bus gerai.

Kai Kim buvo maža, jos painūs santykiai su galingu tėvu teikė jai trapų saugumo jausmą. Vos tik ji pabandydavo išsivaduoti iš jo globos, jis rasdavo būdų jos savarankiškumui suvaržyti. Suaugusi ji jautėsi saugi tik tuomet, kai žinodavo esanti vyro dalimi ir kai jis būdavo jos dalimi.

Susitapatinant su kitais beveik visuomet atsiranda absoliuti priklausomybė nuo kito žmogaus pritarimo ir teigiamo įvertinimo. Tėvų pakaitalu tampa mylimieji, viršininkai, draugai, net ir nepažįstami žmonės. Tokie žmonės kaip Kim, užaugę šeimose, kuriose jokios individualumo apraiškos nebuvo toleruojamos, dažnai žūtbūt siekia aplinkinių įvertinimo ir nuolat ieško naujo jų vertę galinčio patvirtinti žmogaus.

ŠEIMOS TVARKOS IŠSAUGOJIMAS

Kaip jau matėme iš Michaelio patirties, susitapatinusi šeima mylinčios ir stabilios šeimos iliuziją išlaiko tol, kol nė vienas šeimos narys nebando atsiskirti ir kol visi laikosi šeimos taisyklių. Nusprendęs persikelti kitur, vesti, sukurti savo šeimą ir pradėti atskirą gyvenimą nuo tėvų, jis pats to nenorėdamas sugriovė šeimos tvarką.

Kiekvienoje šeimoje yra sava tvarka, kad būtų lengviau išlaikyti stabilumą. Kol šeimos nariai elgiasi taip, kaip iš jų tikimasi, ši tvarka – arba pusiausvyra – išlieka.

Žodis „pusiausvyra" siejasi su ramybe ir tvarka. Tačiau toksiškoje šeimoje bandymas išsaugoti pusiausvyrą – tai rizikingas vaikščiojimas aukštai ištemptu lynu. Tokiose šeimose įsitvirtinęs chaotiškas gyvenimo būdas yra vienintelis pastovus visiems

šeimos nariams puikiai žinomas dalykas. Visas iki šiol mūsų aptartas skaudinantis tėvų elgesys – net ir mušimas, ir lytinė prievarta – padeda išsaugoti šią trapią pusiausvyrą. Tiesą sakant, toksiški tėvai pažeistą pusiausvyrą dažnai stengiasi atkurti didindami chaosą.

Puikus pavyzdys – Michaelis. Nors jo mama ir sukeldavo šeimoje didžiulį sąmyšį, Michaelio juntama kaltė versdavo jį vėl viską sustatyti į savo vietas. Jis būtų padaręs bet ką, kad tik pusiausvyra šeimoje vėl būtų atkurta, net jei dėl to būtų tekę atsisakyti ir savo gyvenimo. Kuo daugiau problemų šeimoje, tuo mažiau reikia, kad pusiausvyra būtų pažeista, ir tuo dažniau bet koks nukrypimas nuo normos suvokiamas kaip grėsmė išlikimui. Štai kodėl toksiški tėvai net į menkiausią nusistovėjusios tvarkos pažeidimą reaguoja taip, tarsi tai būtų gyvybės ar mirties klausimas.

Glenas pusiausvyrą šeimoje pažeidė pasakęs tiesą. Štai ką jis papasakojo:

– Kartą, kai man buvo gal dvidešimt metų, nusprendžiau pasikalbėti su tėvu apie jo girtavimą. Man buvo labai baisu apie tai prabilti, bet juk žinojau, kad jis elgiasi blogai. Nusprendžiau pasakyti tėvui, kad man nepatinka jo elgesys prisigėrus ir kad daugiau nebenoriu, jog jis taip darytų. Tai, kas nutiko po to, buvo tiesiog neįtikėtina. Mama puolė jo ginti, o aš pasijutau kaltas vien dėl to, kad išdrįsau apie tai užsiminti. Tėvas viską neigė. Žvilgtelėjau į seseris, tikėdamasis jų palaikymo, tačiau jos tik bandė visus nuraminti. Jaučiausi siaubingai, lyg būčiau padaręs kažką baisaus. Iš tikrųjų, aš tik atvirai pasakiau tiesą – mano tėvas yra alkoholikas. Viskas baigėsi tuo, kad pasijutau visišku kvailiu, apskritai pabandęs apie tai užsiminti.

Paklausiau Gleno, ar po to karto šeimos narių santykiai kaip nors pasikeitė:

– Ir dar kaip. Tapau tarsi raupsuotasis – niekas nenorėjo su manimi bendrauti, suprask, kuo aš save laikantis, kad mėtyčiausi tokiais kaltinimais. Visi su manimi elgėsi taip, tarsi manęs iš viso nebūtų. Ilgiau negalėjau pakęsti savo šeimos abejingumo, todėl apie gėrimą daugiau niekada neprasižiojau ir tylėjau dvidešimt metų... Iki pat dabar.

Gleno šeimoje kiekvienas turėjo savo vaidmenį, kuris padėjo įtvirtinti tokią šeimos pažiūrų sistemą. Tėvo vaidmuo buvo gerti, mama buvo netiesiogiai priklausomas partneris, o vaikai, perėmę tėvų vaidmenis, tapo tėvais.

Toks mechanizmas buvo pažįstamas, nuspėjamas ir todėl atrodė saugus. Glenui pabandžius pakeisti nusistovėjusią tvarką, jis pradėjo kelti grėsmę šeimos pusiausvyrai. Jo laukė bausmė – emocinė tremtis į Sibirą.

Kad toksišką šeimą ištiktų krizė, reikia labai nedaug: tėvas praranda darbą, miršta giminaitis, atsikrausto gyventi uošviai, dukra pernelyg daug laiko ima praleisti su naujuoju vaikinu, namus palieka sūnus arba suserga mama. Kaip nutiko ir Gleno šeimoje, jam pabandžius pasakyti tiesą, daugelis toksiškų tėvų krizę bando įveikti neigdami, slėpdami tiesą ir dar blogiau – pradėdami kaltinti. Kaltė visuomet primetama vaikams.

Kaip toksiški tėvai atsilaiko

Gana normaliai funkcionuojančioje šeimoje tėvai gyvenimo sunkumus įveikia atvirai aptardami problemas, ieškodami jų sprendimo būdų ir prireikus nebijodami kreiptis pagalbos į kitus. O toksiški tėvai, pajutę jiems iškilusią grėsmę, pradeda atvirai reikšti savo baimes ir nusivylimą, negalvodami, kokios bus jų elgesio pasekmės vaikams. Jų problemų sprendimo būdai yra sustabarėję ir puikiai įvaldyti. Įprastinės reakcijos būna tokios:

1. *Viską neigti.* Kaip jau ne kartą matėte iš aptartų pavyzdžių, kad išlaikytų pusiausvyrą, toksiški tėvai dažnai pirmiausia pradeda neigti tiesą. Neigimas gali būti dvejopas: sakoma „nieko bloga nevyksta" arba „kažkas buvo ne visai gerai, bet daugiau tai nepasikartos". Neigimas sudaro įspūdį, kad destruktyvus elgesys buvo visai nekenksmingas, nerimtas, kad apie jį neverta kalbėti arba kad jis turėjo svarią priežastį. Kartais toks elgesys pradedamas vadinti kitais žodžiais (tai dar viena neigimo forma) ir dangstomas eufemizmais. Tuomet alkoholikas pradedamas vadinti „tik kompanijoje geriančiu žmogumi", vaikus mušantis tėvas – „griežtos drausmės šalininku".
2. *Kaltinti kitus.* Kaltinimas irgi gali būti dviejų rūšių: tėvai gali kaltinti vaiką nesugebėjimu padaryti to, ko nesugeba patys, arba jie gali pradėti kaltinti vaiką dėl probleminių elgesio aspektų, kurie atsiranda dėl jų pačių kaltės. Pavyzdžiui, darbo nesugebantis išsaugoti tėvas sūnų kaltins tinginyste ir nemokėjimu gyventi, alkoholikė mama dukrą laikys kalta dėl savo nelaimių, kurios ją verčia gerti. Dažnai nutinka ir taip, kad, siekdami nusikratyti atsakomybės už savo pačių elgesį ir trūkumus, toksiški tėvai griebiasi abiejų rūšių kaltinimų. Jiems reikalingas atpirkimo ožys, kuriuo dažniausiai tampa pažeidžiamiausias vaikas šeimoje.
3. *Kenkti kitiems.* Šeimoje, kurioje vienas iš tėvų turi sunkių psichikos sutrikimų, alkoholizmo, sveikatos problemų ar yra ūmaus būdo, kiti šeimos nariai prisiima gelbėtojų ir globėjų vaidmenį. Taip atsiranda puikiai suderinta silpnų–stiprių, gerų–blogų, sveikų–ligotų šeimos narių pusiausvyra. Jei sutrikimų turinčio žmogaus būklė pradeda gerėti arba jis ryžtasi dalyvauti gydymo programoje, tai gali pradėti kelti didelę grėsmę šeimoje nusistovėjusiai tvarkai. Kiti šeimos nariai (ypač kitas iš tėvų) gali pradėti nesąmoningai ieškoti būdų stabdyti sergančio žmogaus atsigavimą, kad visi ir toliau galėtų vykdyti šeimoje nusistovėjusias funkcijas. Taip nutinka ir

tuomet, jei sugniuždytas vaikas pamažu pradeda tiestis. Teko matyti, kaip toksiški tėvai nutraukia vaiko gydymą vien todėl, kad jo būklė pastebimai gerėja.

4. ***Kurti konspiracinius trikampius.*** Toksiškoje šeimoje vienas iš tėvų dažnai paverčia vaiką savo patikėtiniu arba sąjungininku nuteikdamas jį prieš savo partnerį. Taip vaikai patenka į traumuojantį santykių trikampį, kuriame jie tąsomi į visas puses, verčiant pasirinkti, kurią pusę jie palaikys. Tokie mamos žodžiai kaip „man taip negera su tavo tėvu" arba tėvo pasakymas „tavo mama atstumia mane" paverčia vaiką emocijų šiukšlynu, kuriame tėvai bent iš dalies atsikrato savo vidinės įtampos nesigilindami į savo problemų priežastis.
5. ***Saugoti paslaptis.*** Saugodami paslaptis toksiški tėvai savo šeimas paverčia mažais uždarais klubais, į kuriuos negali patekti joks aplinkinis žmogus. Taip atsiranda šeimą siejanti jungtis, ypač tuomet, kai kyla grėsmė nusistovėjusiai tvarkai. Vaikas, kuris slepia smurtą, mokytojai sakydamas, kad nukrito nuo laiptų, saugo šeimos klubą nuo aplinkinių kišimosi.

Kai į toksiškų tėvų elgesį pažvelgiame žinodami šeimos pažiūrų sistemą, – jų įsitikinimus, taisykles ir jūsų pasiryžimą tų taisyklių laikytis, – kur kas aiškiau galima suvokti daugelį jus patį žlugdančių poelgių. Tuomet daug lengviau suprasti, kokios galingos jėgos lemia jūsų tėvų, o galiausiai – ir jūsų pačių elgesį.

Supratimas – pirmas žingsnis norint pasikeisti. Taip atsiveria naujos galimybės ir perspektyvos. Tačiau vien kitokio požiūrio į įvairius dalykus nepakaks – tikroji laisvė pasiekiama tik pradėjus elgtis kitaip.

2 DALIS

Grįžimas į gyvenimą

KAIP NAUDOTIS ANTRĄJA ŠIOS KNYGOS DALIMI

Daugiau nebekalbėsime apie tai, ką jūsų tėvai padarė jums, o aiškinsimės, kaip jūs pats galite padėti sau sumažinti jų įtaką savo gyvenime. Papasakosiu jums apie specialius metodus ir elgesio būdus, kurie jums padės pakeisti sau pačiam kenkiantį elgesį, kad galėtumėte tapti tokiu žmogumi, koks trokštate būti.

Tai nereiškia, kad dėl to reikia atsisakyti terapinių užsiėmimų, dalyvavimo pagalbos grupėse arba dvylikos žingsnių programose. Mano siūlomi metodai yra tik pagalbinė priemonė. Kai kurie iš jūsų apsispręsite patys pasinaudoti pateiktais patarimais, tačiau jei vaikystėje jums teko patirti fizinį ar seksualinį smurtą, siūlyčiau būtinai kreiptis pagalbos į specialistą.

Jei norėdami nuslopinti savo jausmus vartojate narkotikus ar alkoholį, pirmiausia turite išsivaduoti iš šių priklausomybių ir tik tada galite pradėti vadovautis šios knygos patarimais. Tol, kol neatsikratėte priklausomybės, suimti gyvenimo į savo rankas niekaip nepavyks. Todėl visų nuo vienokios ar kitokios priklausomybės kenčiančių savo klientų primygtinai prašau užsirašyti ir į specializuotas pagalbos programas, pavyzdžiui, anoniminių

alkoholikų ar anoniminių narkomanų draugiją. Vadovaudamiesi šios knygos patarimais darbo imkitės tuomet, kai alkoholio ar toksinių medžiagų būsite nevartoję͏s bent pusmetį. Gydymo nuo priklausomybių pradžioje esate ypač pažeidžiamas, todėl kyla didžiulė grėsmė, kad, pradėję gilintis į skausmingus vaikystės potyrius, vėl grįšite prie žalingų įpročių.

Būtų neatsakinga ir melaginga tvirtinti, kad, pritaikius visus mano aprašytus metodus, jūsų problemos akimirksniu išnyks, tačiau galiu jus patikinti, kad jei imsitės šio darbo, pamatysite, jog su tėvais ir aplinkiniais galima bendrauti visiškai kitaip. Išmoksite susivokti, kas esate ir kaip norite gyventi savo gyvenimą, iš naujo pajusite pasitikėjimą savimi ir sustiprinsite savivertę.

9. Neprivalote atleisti

Dabar tikriausiai paklausite savęs: „Argi visų pirma neturėčiau atleisti savo tėvams?“ Mano nuomone – ne. Tokia nuostata daugelį jūsų gali šokiruoti, supykdyti, nuvilti ar gluminti, juk daugumai buvo tvirtinama kaip tik priešingai – atleidimas yra pirmas žingsnis į išgijimą.

Iš tikrųjų visai nebūtina atleisti savo tėvams, kad galėtumėte pasijusti geriau ir pakeistumėte savo gyvenimą!

Be abejo, suprantu, kad toks tvirtinimas – stiprus smūgis kai kuriems svarbiausiems mūsų religiniams, dvasiniams, filosofiniams ir psichologiniams įsitikinimams. Viena iš judaizmo ir krikščionybės moralinių tiesų skamba taip: „Klysti – žmogiška, atleisti – dieviška.“ Taip pat žinau, kad yra daug įvairią pagalbą teikiančių specialistų, kurie nuoširdžiai tiki, kad atleidimas yra ne tik svarbiausias, bet ir vienintelis būdas atgauti vidinę ramybę. Kategoriškai su jais nesutinku.

Pačioje savo profesinės veiklos pradžioje ir aš maniau, kad mokėjimas atleisti įskaudinusiems žmonėms, ypač tėvams, svarbus sveikimo procesui. Dažnai ragindavau savo klientus, iš kurių daugelis buvo patyrę didžiules skriaudas, atleisti žiauriems

ar smurtaujantiems tėvams. Be to, daugelis mano užsiėmimus pradėjusių lankyti klientų tvirtindavo jau atleidę savo toksiškiems tėvams, tačiau mačiau, kad nuo to jie dažniausiai nepasijusdavo geriau. Jie ir toliau juto nepasitenkinimą savimi ir vis dar skundėsi įsisenėjusiais negalavimais. Atleidimas nieko iš esmės nepakeitė, o kai kurie iš jų ėmė jausti tik dar didesnį nusivylimą savimi. Jie kalbėdavo maždaug taip: „Galbūt neatleidau iš tikrųjų", „Kunigas sakė, kad širdies gilumoje jiems neatleidau" arba „Ar bent ką nors galiu padaryti gerai?"

Ilgai ir kruopščiai nagrinėjau atlaidumo sąvoką. Ėmiau svarstyti, ar užuot paspartinęs sveikimo procesą atleidimas jam kartais netrukdo.

Supratau, kad atlaidumas turi du aspektus: atsisakoma noro keršyti ir atleidžiama kaltiems asmenims. Man buvo nesunku pritarti tam, kad žmonės turi pamiršti norą atsiteisti už skriaudas. Kerštas – visiškai suprantama, tačiau niekam tikusi elgesio paskata, įklampinanti jus įkyriose fantazijose apie tai, kaip, atsilyginę tuo pačiu, pajusite pasitenkinimą. Tokios mintys kelia didžiulį nusivylimą ir skaudina, jos nesuderinamos su gera jūsų emocine savijauta. Nors ir kokia saldi gali būti keršto akimirka, jūsų ir tėvų tarpusavio santykiuose įsivyraus tik dar didesnė emocinė sumaištis, eikvojanti jūsų brangų laiką ir jėgas. Atsisakyti keršto troškimo – sunku, bet tai neabejotinai yra sveikintinas sprendimas.

Tačiau kitas atlaidumo aspektas nėra toks vienareikšmis. Mano įsitikinimu, nėra visai teisinga besąlygiškai atleisti žmogui jo neabejotiną kaltę, ypač jei jis smarkiai nuskriaudė nekaltą vaiką. Kodėl gi reikėtų atleisti jus persekiojusiam ir mušusiam tėvui, kuris jūsų vaikystę pavertė pragaru? Kaip būtų galima pamiršti apie tai, kad kone kasdien grįžus į tamsius namus tekdavo tupinėti apie girtą motiną? Ir ar iš tikrųjų reikia atleisti tėvui, kuris išprievartavo jus, kai jums buvo vos septyneri?

Kuo ilgiau apie tai galvojau, tuo tvirčiau įsitikinau, kad toks atleidimas iš tikrųjų yra tik dar viena neigimo forma: „Jei tau atleisiu, galėsime apsimesti, kad tai, kas įvyko, nebuvo taip baisu." Supratau, kad šis atlaidumo aspektas daugeliui žmonių neleidžia grįžti į normalų gyvenimą.

ATLAIDUMO SPĄSTAI

Vienas iš didžiausių atlaidaus požiūrio keliamų pavojų – jūs nebegalite išlieti savo užslopintų jausmų. Kaip galima prisipažinti, kad pyksti ant tėvų, jei jiems jau atleidai? Kaltės jausmas gali būti nukreiptas arba į išorę – tuomet jis perkeliamas žmonėms, kurie jus nuskriaudė, arba į vidų – į save. Kažkas turi prisiimti kaltę. Tad net ir atleidę savo tėvams, imsite dar labiau nekęsti savęs.

Taip pat mačiau, kad daugelis klientų skubėdavo kuo greičiau atleisti, norėdami išvengti didelio skausmingo darbo, kuris jų laukė terapiniuose užsiėmimuose. Jie buvo įsitikinę, kad atleidimas bus greitas būdas pasijusti geriau. Keletas jų „atleido", metė užsiėmimus ir paniro į dar didesnį liūdesį ar baimę.

Keletas tokių klientų negalėjo atsikratyti klaidingo įsitikinimo, kad viskas, ką reikia padaryti, tai atleisti, ir visos kančios baigsis – mano psichologinė savijauta taps nuostabi, visi vienas kitą mylės, daug glėbesčiuosis ir pagaliau mes būsime laimingi. Mano klientai pernelyg dažnai suprasdavo, kad atleidę jie nepajusdavo laukto palengvėjimo ir likdavo skaudžiai nusivylę. Kai kada jų būklė kuriam laikui pagerėdavo, tačiau tai ilgai netrukdavo, nes nei jų savijauta, nei jų šeimos santykiai iš esmės nepasikeisdavo.

Atsimenu ypač skaudų susitikimą su savo kliente Stefanija, kurios istorija puikiai parodo, kokių problemų dažniausiai sukelia skubotas atleidimas. Kai pirmą kartą sutikau dvidešimt septynerių Stefaniją, ji buvo ką tik atsivertusi į krikščionybę ir gy-

veno nepaprastai pamaldžiai. Kai jai buvo vienuolika, ją išprievartavo patėvis. Jis ją skriaudė tol, kol po metų jos mama išmetė jį iš namų (dėl kitų priežasčių). Vėliau ketverius metus Stefaniją tvirkino dar keletas iš daugybės jos mamos draugužių. Būdama šešiolikos ji pabėgo iš namų ir tapo prostitute. Dar po septynerių metų ją kone iki mirties sumušė vienas klientas. Gulėdama ligoninėje ji susipažino su sanitaru, kuris įtikino ją apsilankyti savo bažnyčioje. Po kelerių metų jie susituokė ir susilaukė sūnaus. Ji nuoširdžiai stengėsi vėl pradėti normalų gyvenimą, tačiau nors sukūrė naują šeimą ir priėmė naują tikėjimą, Stefanijos savijauta negerėjo. Ji dvejus metus lankė terapinius užsiėmimus, tačiau vis tiek niekaip negalėjo išbristi iš stiprios depresijos. Tuomet ji ir atsidūrė pas mane.

Įtraukiau Stefaniją į vieną iš savo lytinės prievartos aukų grupę. Per pirmąjį užsiėmimą Stefanija mus užtikrino, kad ji susitaikė su praeitimi ir atleido ir savo patėviui, ir savo bejausmei niekam tikusiai motinai. Paaiškinau jai, kad, norėdama atsikratyti depresijos, kuriam laikui ji turės pamiršti atlaidumą, kad galėtų vėl pajusti pyktį. Ji tvirtino nepaprastai tikinti atleidimo galia ir buvo įsitikinusi, kad pyktis nepadės jai pasijusti geriau. Mums niekaip nesisekė susitarti – iš dalies dėl to, kad prašiau jos padaryti kai ką skausmingo, bet iš dalies ir dėl to, kad jos religiniai įsitikinimai prieštaravo jos psichologiniams poreikiams.

Stefanija pareigingai vykdė paskirtas užduotis, bet nesileisdavo užvaldoma įniršio. Tačiau pamažu jos pykčio proveržiai vis dažniau kildavo išgirdus kitų žmonių pasakojimus. Pavyzdžiui, vieną vakarą apkabinusi kitą grupės dalyvę ji sušuko: „Tavo tėvas – pabaisa, nekenčiu jo!"

Dar po kelių savaičių pagaliau prasiveržė ir jos pačios užgniaužtas įniršis. Ji rėkė, keikėsi ir kaltino savo tėvus dėl savo sutryptos vaikystės ir sugriauto suaugusio žmogaus gyvenimo. Laikiau ją apkabinusi, kol ji nustojo kūkčioti. Jutau, kaip jos kūnas

atsileidžia. Jai šiek tiek nurimus, juokais paklausiau: „Tai ar taip turi elgtis gera krikščionė?“ Niekuomet nepamiršiu jos atsakymo:

– Tikriausiai Dievas labiau nori, kad pasijusčiau geriau, o ne kad atleisčiau.

Tas užsiėmimas jai buvo lūžio taškas.

Žmonės gali atleisti savo toksiškiems tėvams, tačiau tai turi daryti tik iki galo suvokę savo jausmus, ne anksčiau. Žmonės privalo supykti dėl to, kas jiems nutiko. Jie turi liūdėti, kad niekuomet taip ir nepatyrė taip trokštamos tėvų meilės. Jie privalo nustoti manyti, kad jiems padaryta žala yra mažesnė, negu ji iš tikrųjų yra, arba kad ji nereikšminga. Labai dažnai „užmiršti ir atleisti“ reiškia „apsimesti, kad nieko neįvyko“.

Taip pat manau, kad atleisti galima tik tuomet, kai tėvai savo elgesiu vienaip ar kitaip to nusipelno. Toksiški tėvai, ypač linkę smurtauti, privalo pripažinti, kas įvyko, prisiimti atsakomybę ir parodyti norą ištaisyti jums padarytas skriaudas. Jei vienašališkai atleisite tėvams, kurie ir toliau blogai su jumis elgiasi, kurie neigia jūsų vaikystės potyrius ir jausmus ir kurie dėl visko ir toliau kaltina jus, galite smarkiai pakenkti savo emocinės savijautos atkūrimo darbui, kurio turėsite imtis. Jei vienas arba abu tėvai yra mirę, jų padarytą žalą vis tiek galima ištaisyti, atleidžiant sau ir taip išsilaisvinant iš jų gniaužtų, kuriuose jie laiko įkalinę jūsų emocinę savijautą.

Jums visai pagrįstai gali kilti klausimas, jeigu neatleisite tėvams, ar kartėlį ir pyktį nešiositės savyje visą likusį gyvenimą? Iš tikrųjų, nutiks kaip tik priešingai. Per daugelį metų įsitikinau, kad emocinis ir psichologinis susitaikymas su savimi ateina išsivadavus iš toksiškų tėvų įtakos, ir nebūtinai jiems atleidžiant. Šį palengvėjimą pajusite tik tuomet, kai išmoksite suprasti, koks stiprus pyktis ir sielvartas vis dar jus degina, ir kai išmoksite kaltę perkelti ant tėvų pečių, kur jai ir vieta.

10. „Esu suaugęs žmogus. Kodėl to nejaučiu?“

Toksiškų tėvų vaikai taip trokšta sulaukti teigiamo tėvų įvertinimo, kad negali gyventi, kaip patys norėtų. Iš tikrųjų daugelis suaugusių žmonių bent jau iš dalies yra priklausomi nuo savo tėvų. Paklausti: „Ar galite savarankiškai galvoti, elgtis ir jausti, neatsižvelgdami į tėvų viltis ar lūkesčius?“, tik nedaugelis tvirtai pasakytų „taip“. Normalioje šeimoje tam tikra priklausomybė netgi naudinga – taip atsiranda priklausymo šeimai ir artumos pojūtis. Net ir normaliose šeimose ši priklausomybė gali tapti per didelė, o problemiškose šeimose ji peržengia bet kokias ribas.

Kai kurie žmonės sutrinka arba supyksta man užsiminus apie tai, kad jų besąlygiška priklausomybė nuo tėvų kenkia jiems patiems. Nepamirškite, kad tai būdinga visiems. Tik nedaugelis žmonių sugeba tikrai atsiriboti nuo tėvų ir gyventi visiškai savarankiškai, absoliučiai nesirūpindami, ką jie pasakys. Daugelis iš mūsų palikome tėvų namus fiziškai, tačiau tik nedaugelis paliko juos emociškai.

Iš principo egzistuoja dvi priklausomybės rūšys. Pirmoji – kai nuolat nusileidžiame tėvams, norėdami juos nuraminti. Ne-

svarbu, ko norite ar ko reikia jums pačiam, jūsų tėvų troškimai ir poreikiai visuomet būna patys svarbiausi.

Antroji priklausomybės rūšis – visiškai priešingas elgesys: jei tėvams grasinate, ant jų šaukiate ar visiškai atsiribojate nuo jų, esate ne mažiau priklausomas. Kad ir kaip tai atrodytų neįtikėtina, tokiu atveju jūsų tėvai vis dar daro didžiulę įtaką jūsų jausmams ir poelgiams. Kol taip aštriai reaguojate į jų veiksmus, suteikiate jiems galią jus skaudinti ir taip tampate jų valdomas.

Kad jums būtų lengviau suprasti, ar vis dar esate priklausomas nuo savo tėvų, parengiau tris kontrolinius sąrašus: pirmasis padės suprasti įsitikinimus, antrasis – jausmus, o trečiasis – poelgius. Naudokitės jais kaip pagalbine priemone, padedančia išsiaiškinti, kokie įsitikinimai, jausmai ir poelgiai trikdo jūsų gyvenimą.

Nepamirškite, kad visur vartojamą žodį „tėvai“ galite pakeisti žodžiais „tėvas“ arba „mama“. Daugiskaitą vartoju tik paprastumo sumetimais.

KUO TIKITE?

Kaip matėme aštuntame skyriuje, įsitikinimai – tai smarkiai įsišaknijusios nuostatos, sampratos ir požiūris į žmones, santykius ir moralės normas. Nepaprastai svarbu, kad, prieš pradėdami stiprėti ir keisti savo gyvenimą, iš pradžių suvoktumėte, kaip susiję klaidingi įsitikinimai, neigiami jausmai ir sau kenkiantis elgesys.

Štai kaip viskas vyksta: būdami įsitikinę, kad „niekuomet nelaimėsiu, nes visą galią turi mano tėvai“, tikriausiai jausitės bejėgis, išsigandęs, nusivylęs ir palaužtas. Norėdami išvengti šių jausmų, nesąmoningai nusileisite kilus ginčui, pasiduosite tėvų norams ir galbūt, kad daugiau netektų patirti to paties, griebsitės narkotikų ar alkoholio. Viskas prasideda nuo įsitikinimų.

Šis pirmasis sąrašas padės jums išsiaiškinti kai kuriuos įsitikinimus, kurie lemia jūsų jausmus ir poelgius. Pažymėkite tuos teiginius, kurie, jūsų manymu, tinka jums.

Bendraudamas su tėvais esu įsitikinęs, kad:

✓ man reikia pasistengti, jog tėvai būtų laimingi;
✓ man reikia pasistengti, jog tėvai galėtų manimi didžiuotis;
✓ esu visas tėvų gyvenimas;
✓ tėvai be manęs neišgyventų;
✓ be tėvų neišgyvenčiau aš;
✓ jei pasakyčiau tėvams tiesą apie (skyrybas, abortą, tai, kad esu gėjus, kad mano sužadėtinė netiki Dievu ir pan.), juos tai sugniuždytų;
✓ jei nepaklusiu tėvams, neteksiu jų amžiams;
✓ jei pasakysiu, kaip jie mane įskaudino, būsiu išbrauktas iš jų gyvenimo;
✓ man negalima kalbėti ar elgtis taip, kad tėvai įsižeistų;
✓ tėvų jausmai svarbesni už mano paties jausmus;
✓ nėra prasmės kalbėtis su tėvais, nes iš to nebus jokios naudos;
✓ jei tik mano tėvai pasikeistų, man pačiam pasidarytų geriau;
✓ turiu atsilyginti tėvams už tai, kad buvau toks blogas;
✓ jei tik sugebėčiau juos įtikinti, kaip jie mane skaudina, žinau, kad jie pradėtų elgtis kitaip;
✓ nesvarbu, kaip jie elgėsi, jie – mano tėvai, ir privalau juos gerbti;
✓ mano tėvai nedaro man jokios įtakos – aš nuolat su jais pykstuosi.

Jei pažymėjote keturis ar daugiau teiginių, vis dar esate labai priklausomas nuo savo tėvų. Nors ir kaip sunku tai pripažinti, visi šie įsitikinimai kenkia jums pačiam. Jie neleidžia jums tapti atskiru savarankišku žmogumi, didina jūsų priklausomybę ir atima jūsų, kaip suaugusio žmogaus, valią.

Kai kurie iš šių įsitikinimų verčia jus prisiimti visą atsakomybę už tėvų savijautą. Jausdamiesi blogai toksiški tėvai daž-

nai dairosi aplink, ieškodami, ką iš aplinkinių galėtų apkaltinti, o tais aplinkiniais dažniausiai tampa jų pačių vaikai. Jei buvote įtikintas, kad už savo tėvų jausmus atsakingas jūs, tikriausiai vis dar tikite, kad galite juos (o dažnai ir visus kitus) pradžiuginti ar nuliūdinti.

Daugelis žmonių elgsenos specialistų tvirtina, kad neįmanoma žmogaus priversti jaustis vienaip ar kitaip ir kad tik nuo paties žmogaus priklauso, kaip jis nori jaustis. Nemanau, kad tai tiesa. Manau, kad mes iš tikrųjų darome įtaką kiekvieno žmogaus, su kuriuo esame susiję, jausmams. Tačiau įtaka – tai ne tas pats kaip atsakomybė už kitų savijautą. Kai jaučiatės įskaudintas, jūs pats turite rasti būdą atgauti gerą nuotaiką – lygiai taip pat ir jūsų tėvai turi išmokti atsigauti, kai kas nors juos įskaudina.

Jei jūsų poelgis nėra nei žiaurus, nei kenkiantis, tačiau vis tiek nuliūdina jūsų mamą, pavyzdžiui, kai susituokiate su mamai nepatinkančiu žmogumi arba susirandate darbą kitame mieste, mama pati turi žinoti, kaip jai atsikratyti blogos nuotaikos. Bus visiškai normalu, jei mamai pasakysite taip: „Man gaila, kad tave tai nuliūdino", tačiau neprivalote keisti savo planų vien tam, kad galėtumėte pasirūpinti mamos jausmais. Kai nepaisydamas savo poreikių, galvojate tik apie mamos jausmus, kenkiate ne tik sau, bet ir savo mamai. Jus neišvengiamai apimsiantis pyktis ir priešiškumas daugiau ar mažiau pakenks jųdviejų santykiams. O jei jums mamos pradžiuginti nepavyks, pasijusite kaltas ir nieko nesugebantis.

Jei gyvenime priimdami sprendimus dažniausiai galvojate apie tai, ką apie juos pamanys tėvai, jūs nebegalite laisvai rinktis. Jei jums visuomet bus svarbiausi tėvų jausmai, jie ir toliau valdys jūsų gyvenimo laivą. Pagalvokite, kokie dar įsitikinimai trukdo jums jaustis visaverčiu suaugusiu žmogumi bendraujant su savo tėvais. Įtraukite juos į šį sąrašą, kuris bus reikalingas kiek vėliau, kai paprašysiu jūsų atlikti trumpą pratimą.

Kenksmingi įsitikinimai visuomet sukelia skaudžius jausmus. Įsigilinę į savo jausmus pamažu pradėsite suprasti ir juos pagimdžiusius įsitikinimus, ir šių jausmų išprovokuotus poelgius.

Daugelis galvoja, kad jausmai – tai aplink mus vykstančių dalykų atspindys, tačiau iš tikrųjų net pati didžiausia baimė, malonumas ar skausmas gimsta iš vienokių ar kitokių įsitikinimų.

Pavyzdžiui, vieną dieną sukaupęs visą drąsą pasakote savo alkoholikui tėvui, kad nebenorite būti šalia jam geriant. Jis pradeda šaukti, kad esate nedėkingas ir elgiatės nepagarbiai. Pasijuntate kaltas. Jums atrodys, kad jūsų kaltės jausmą sukėlė tėvo elgesys, tačiau iš tikrųjų – visai ne. Dar iki tol, kol jus apėmė šie jausmai, jūsų sąmonėje pabudo tam tikri įsitikinimai, apie kuriuos greičiausiai net nenutuokėte. Šiuo konkrečiu atveju šie įsitikinimai galėjo skambėti taip: „vaikai niekuomet negali prieštarauti tėvams“ arba „mano tėvas serga, ir aš privalau juo pasirūpinti“. Kadangi šiems įsišaknijusiems įsitikinimams nusižengėte, pasijutote kaltas.

Atsidūrus situacijoje, į kurią reaguojate emocingai, jūsų mintyse nesąmoningai atgimsta šeimoje įskiepyti įsitikinimai. Mokymasis suprasti, kad šie įsitikinimai beveik visuomet užplūsta pirmiau negu jausmai, yra nepaprastai įdomus psichologinis pratimas.

Supratę, kad jūsų įsitikinimai ir jausmai yra tarpusavyje susiję, žengsite didžiulį žingsnį į priekį keisdami savo kenksmingą elgesį!

„Tai kad aš nieko nejaučiu“

Visi mes labai emocingai reaguojame į savo tėvų elgesį. Vienus žmones šie jausmai užvaldo dažnai, o kiti, stengdamiesi išvengti stiprių išgyvenimų, juos nuslopina.

Galbūt dar iš vaikystės puikiai žinote, kad jausti – nesaugu. Gal būdavote baudžiamas už rodomus jausmus, o gal tie jausmai buvo tokie skaudūs, kad, norėdami nepalūžti, nustūmėte juos giliai į pasąmonę? Galbūt jums teko save įtikinti, kad jums tai nerūpi, o gal tiesiog norėjote įrodyti tėvams, kad jie nepajėgs jūsų pasiekti.

Dabar, kai jau esate užaugęs, gali būti nepaprastai sudėtinga vėl atverti emocinius šliuzus. Jums tikriausiai bus ypač sunku suprasti, kaip jūsų intensyvūs jausmai susiję su ankstesniais ir dabartiniais santykiais su jūsų tėvais. Gali būti, kad jums nepažįstami jausmai, apie kuriuos kalbu šioje knygoje. Galbūt save laikote šaltu ir nejautriu žmogumi arba manote, kad nejaučiate jokių jausmų ir kad nelabai ką turite pasiūlyti norėdami mylėti ar elgtis švelniai. Tokiu atveju galima manyti, kad vaikystėje patyrėte labai skausmingų išgyvenimų ir jums prireikė susikurti daugybę stiprių apsauginių mechanizmų, kad galėtumėte ištverti, kol užaugsite.

Jei jūsų jausmai užrakinti giliai viduje, šie kontroliniai sąrašai gali būti pirmas žingsnis, padėsiantis juos surasti. Taip pat galite pabandyti įsivaizduoti, ką galėtų jausti kitas žmogus, kurio santykiai su tėvais yra tokie patys kaip ir jūsų. Daugelis žmonių pripažįsta, kad be specialistų pagalbos jiems patiems nepavyksta suvokti savo jausmų. Jūsų jausmai niekur nedingo, jie tik yra ne ten, kur turėtų būti, ir kartais jiems prikelti reikalinga specialisto pagalba. Tačiau kad ir kokių priemonių tektų imtis, šio darbo negalite pradėti tol, kol nežinote, ką jaučiate.

Kai kuriems nuslopintiems jausmams pradėjus kilti į paviršių, labai svarbu nesikarščiuoti. Jūsų jausmams bundant kurį laiką galite jaustis labai nusiminęs. Daugelis žmonių vos pradėję lankyti terapinius užsiėmimus tikisi iš karto pasijusti geriau. Jie nusivilia sužinoję, kad, prieš jų savijautai pagerėjant, ji paprastai turės pablogėti. Tai – tarsi emocinė operacija, todėl, kaip ir per

bet kurią kitą operaciją, žaizdas būtina išvalyti, kad jos galėtų užgyti, o skausmą reikia kęsti, kol jis išnyks. Tačiau skausmas rodo, kad gijimo procesas jau prasidėjęs.

Kad būtų lengviau suvokti savo jausmus, suskirsčiau juos į keturias grupes: kaltės, baimės, liūdesio ir pykčio jausmus. Šiuo metu mums svarbiausi tie savaime užplūstantys puikiai pažįstami neigiami jausmai, kurie nuolat trukdo jums gyventi.

Šiame sąraše pažymėkite tuos teiginius, kurie tiksliausiai įvardija jūsų savijautą.

Bendraudamas su tėvais jaučiuosi taip:

✓ Jaučiuosi kaltas, kai nepateisinu tėvų lūkesčių.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai savo elgesiu juos nuliūdinu.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai neklausau jų patarimų.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai su jais ginčijuosi.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai supykstu ant jų.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai tėvus nuviliu ar įskaudinu.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai nepakankamai dėl jų stengiuosi.
✓ Jaučiuosi kaltas, kai nepadarau visko, ko jie prašė.
✓ Jaučiuosi kaltas, atsisakydamas vykdyti jų prašymus.

✓ Man baisu, kai tėvai mane bara.
✓ Man baisu, kai tėvai ant manęs pyksta.
✓ Man baisu, kai pykstu ant jų.
✓ Man baisu pasakyti tai, ką jiems gali būti nemalonu girdėti.
✓ Man baisu, kai grasina nustoti mane mylėti.
✓ Man baisu, kai nesutinku su jų nuomone.
✓ Man baisu, kai imu jiems prieštarauti.

✓ Man liūdna, kai tėvai nelaimingi.
✓ Man liūdna, žinant, kad nuvyliau tėvus.
✓ Man liūdna, kai negaliu praskaidrinti jų gyvenimo.
✓ Man liūdna girdėti tėvus sakant, kad aš sugrioviau jų gyvenimą.
✓ Man liūdna, kai darydamas tai, kas man patinka, įskaudinu tėvus.

- ✓ Man liūdna, kai tėvai nemėgsta mano (vyro, žmonos, mylimojo, draugų).

- ✓ Pykstu, kai tėvai mane kritikuoja.
- ✓ Pykstu, kai tėvai bando mane kontroliuoti.
- ✓ Pykstu, kai jie ima man nurodinėti, kaip gyventi.
- ✓ Pykstu, kai jie man aiškina, kaip turėčiau galvoti, jaustis ar elgtis.
- ✓ Pykstu, kai jie nurodinėja, ką daryti ir ko nedaryti.
- ✓ Pykstu, kai jie iš manęs ko nors reikalauja.
- ✓ Pykstu, kai jie stengiasi išnaudoti mane.
- ✓ Pykstu, kai jie tikisi, kad jais pasirūpinsiu.
- ✓ Pykstu, kai jie nusisuka nuo manęs.

Šį sąrašą pratęskite įrašydami ir kitus savo jausmus, kurie čia nepaminėti. Tai gali būti ir fiziniai simptomai, kuriuos sukelia jūsų tėvų elgesys – dažnai tai būna skaudžių jausmų išraiškos priemonė, ypač kai apie juos nesaugu prasitarti mus skaudinantiems žmonėms. Tai, ko negalime ar nenorime ištarti žodžiais, dažnai išreiškiame savo kūno pojūčiais. Konkretiems fiziniams simptomams atsirasti įtakos turi ir šeimos sveikatos istorija, polinkis į tam tikrus negalavimus ar organizmo silpnosios vietos, taip pat ir jūsų pačių asmenybė ir emocinė būsena. Užaugę toksiškų tėvų vaikai gana dažnai skundžiasi galvos, skrandžio skausmais, raumenų įtampa, nuovargiu, apetito trūkumu ar nevaldomais valgymo priepuoliais, miego sutrikimais ir pykinimu. Į šiuos negalavimus negalima numoti ranka, nes, jei dar prisideda ir streso sukeltos ligos, pavyzdžiui, kyla širdies ir kraujagyslių arba virškinimo sistemos sutrikimų, jie gali tapti mirtini. Todėl labai svarbu nedelsiant kreiptis pagalbos, jei jau seniai jaučiate kokius nors fizinius negalavimus, net jei ir esate įsitikinę, kad jų kilo dėl psichologinių priežasčių.

Jei šiuose sąrašuose pažymėjote daugiau negu trečdalį teiginių, vadinasi, vis dar esate smarkiai priklausomas nuo savo tėvų, kurie dažniausiai kontroliuoja ir jūsų jausmus.

Prie kiekvieno jūsų jausmus teisingai įvardijančio teiginio pabandykite prirašyti „nes“, o paskui pasirinkite jums tinkamiausią teiginį iš pirmojo – įsitikinimų – sąrašo. Tokia atskirų elementų „lipdymo“ technika gali padėti jums daug geriau suvokti kai kurias savo reakcijas. Pavyzdžiui, „Jaučiuosi kaltas, kai savo elgesiu juos nuliūdinu, nes negalima kalbėti ar elgtis taip, kad tėvai įsižeistų“, „Man liūdna, žinant, kad nuvyliau tėvus, nes turiu pasistengti, kad tėvai būtų laimingi“, „Man baisu, kai pykstu ant jų, nes, nepaklusęs tėvams, neteksiu jų amžiams“.

Kai tik atrasite šiuos priežastinius ryšius, tikriausiai nustebsite pamatęs, kiek daug jūsų jausmų kilo iš įsitikinimų. Šis pratimas nepaprastai svarbus, nes vos tik suprasite, iš kur atsirado jūsų jausmai, galėsite pradėti mokytis juos suvaldyti.

KAIP ELGIATĖS?

Įsitikinimai gimdo taisykles, jausmai verčia joms paklusti, o iš viso to atsiranda vienoks ar kitoks elgesys. Norėdami pakeisti savo elgesį, turite pradėti iš pradžių – pakeisti savo įsitikinimus ir jausmus, kad galėtumėte pakeisti taisykles.

Supratus, kad poelgiai yra tik įsitikinimų ir jausmų išdava, kai kurie poelgiai tampa suprantamesni.

Toliau surašiau keletą poelgių pavyzdžių, kuriuos gali sukelti mano jau išvardyti įsitikinimai ir jausmai. Šie poelgiai priklauso vienai iš dviejų kategorijų – jie yra arba prisitaikantys, arba agresyvūs.

Pažymėkite jums tinkančius teiginius. Kaip jau minėjau anksčiau, jei jums būdingi destruktyvūs poelgiai čia nepaminėti, įrašykite juos į šį sąrašą.

Bendraudamas su tėvais elgiuosi taip:

Prisitaikantis elgesys

- ✓ Dažniausiai nusileidžiu tėvams, kad ir kaip jausčiausi.
- ✓ Dažniausiai jiems nesakau, ką iš tikrųjų galvoju.
- ✓ Dažniausiai jiems nesakau, kaip iš tikrųjų jaučiuosi.
- ✓ Dažniausiai elgiuosi taip, tarsi mūsų santykiai būtų puikūs, nors taip nėra.
- ✓ Bendraudamas su tėvais dažnai apsimetinėju ir bendrauju paviršutiniškai.
- ✓ Tėvams įvairiausius dalykus darau dėl to, kad jaučiu kaltę ar baimę, o ne dėl to, kad pats to noriu.
- ✓ Darau viską, kad tik jie pasikeistų.
- ✓ Darau viską, kad tik jie suprastų ir priimtų mano požiūrį.
- ✓ Įvykus konfliktui dažniausiai stengiuosi susitaikyti.
- ✓ Savo gyvenime dažnai atsisakau daugelio svarbių dalykų, kad tik jiems įtikčiau.
- ✓ Aš ir toliau saugau šeimos paslaptis.

Agresyvus elgesys

- ✓ Nuolat ginčijuosi su tėvais, kad jie suprastų, jog aš – teisus.
- ✓ Ištisai elgiuosi taip, kaip jiems nepatinka, kad įrodyčiau, jog esu savarankiškas žmogus.
- ✓ Dažnai šaukiu, pykstu ant savo tėvų arba juos keikiu, norėdamas jiems įrodyti, kad jie negali man vadovauti.
- ✓ Dažnai stengiuosi susivaldyti, kad fiziškai jų neužsipulčiau.
- ✓ Man trūko kantrybė ir tėvus išbraukiau iš savo gyvenimo.

Jei pažymėjote du ar daugiau poelgių, vadinasi, vis dar esate smarkiai priklausomas nuo tėvų.

Nesunku suprasti, kaip prisitaikantis elgesys varžo jūsų savarankiškumą, tačiau priklausomybė elgiantis agresyviai ne tokia akivaizdi. Atrodo, kad tokie poelgiai tolina jus nuo tėvų, nes sukuriama iliuzija, kad jūs priešinatės ir nepasiduodate. Iš tikrųjų agresyvūs poelgiai irgi rodo pančiojančią priklausomybę – tai

išduoda jūsų jausmų intensyvumas, dažnos ir nuspėjamos jūsų reakcijos ir tai, kad taip elgiatės ne savo laisva valia, o norėdamas apsisaugoti ir įrodyti, koks savarankiškas esate.

Prisitaikymas ir agresyvumas – tai tik dvi tos pačios monetos pusės.

KĄ DARYTI PERSKAIČIUS ŠIUOS SĄRAŠUS

Anksčiau modeliu dirbusi, o dabar interjero dizainu užsiimanti Karolina, kurią užgauliojimais žemino tėvas, nustebo susumavusi savo atsakymų rezultatus. Ji pamatė, kad net ir sulaukusi penkiasdešimt dvejų metų vis dar yra smarkiai priklausoma nuo savo tėvų:

> – Man taip gėda. Aš – vidutinio amžiaus moteris, tris kartus ištekėjusi, turiu užaugusį sūnų, o tėvai vis dar tampo mane už virvelių. Ar galite tuo patikėti... Įsitikinimų ir jausmų sąraše pažymėjau kone visus teiginius. Ką ir kalbėti apie panelę nuolankiąją... Kada gi įsikalsiu sau į makaulę, kad mano tėvai niekada nepasikeis? Jie visada elgėsi žiauriai ir į mane nekreipė jokio dėmesio. Tikriausiai visuomet taip ir bus.

Pasakiau Karolinai, kad gėdos ir nesmagumo jausmai dažnai užplūsta tuos, kurie save laiko suaugusiais žmonėmis, tačiau netikėtai pamato, kad jų gyvenimą vis dar valdo tėvai. Visi norėtume manyti esantys savarankiški suaugę žmonės, kurie patys sprendžia, kaip gyventi.

Ko gero, Karolina buvo teisi – jos tėvai niekada nepasikeis. Bet keistis galėjo ji pati. Pirmas žingsnis norint išsivaduoti iš gniuždančių pančių – suprasti, kodėl jie yra tokie stiprūs.

Kaip ir daugelis kitų mano pacientų, Karolina supyko supratusi, kad ji vis dar priklausoma. Ji buvo pasiryžusi dabar pat bėgti pas tėvus ir viską išsiaiškinti. Jei jums irgi kyla tokia pagunda,

nepasiduokite jai. Dabar tam ne metas. Impulsyvūs poelgiai beveik visuomet grįžta su dvigubu trenksmu.

Venkite aiškintis santykius emocijų įkarštyje. Tuomet negalite aiškiai galvoti ir priimti teisingų sprendimų.

Turėsite begalę laiko, kad naujai sužinotus dalykus panaudotumėte gyvenime, bet pirmiausia turite susidaryti veiksmų planą.

Nepamirškite, kad tai tik pradžia ir per vieną naktį niekas nepasikeis. Pirmiau pateikti sąrašai – tai tik jūsų atradimų kelionės pradžia. Jūsų dar laukia daug labai sudėtingų ir neretai gluminančių išbandymų. Nerti gilyn galima tik įsitikinus, kad ten nestūkso povandeninės uolos. Visą gyvenimą turėtų įpročių negalima pakeisti per vieną naktį, kad ir kokie žalingi jie būtų. Bet galite padaryti štai ką – pradėkite kovoti su pančiojančiais įsitikinimais ir kenksmingais savo poelgiais, kad galų gale jų atsikratę leistumėte pasireikšti jūsų tikrajam „aš“. Tačiau tam, kad pavyktų atskleisti tikrąjį savo „aš“, privalote žinoti, kas esate.

11. Žingsnis tvirtos asmenybės kūrimo link

Norint emociškai atsiriboti nuo tėvų visai nereikia nustoti su jais bendrauti. Tapęs emociškai nepriklausomas galite būti šeimos dalimi ir kartu – atskiru žmogumi, kitaip tariant, ir jūs, ir jūsų tėvai galite būti pačiais savimi.

Kai jaučiate, kad, nepriklausomai nuo tėvų (ar kitų žmonių) įsitikinimų, galite pats rinktis, kuo tikėti, ką jausti ir kaip elgtis, vadinasi, tapote tvirta asmenybe. Jei jūsų tėvams nepatinka, ką darote ar kaip galvojate, jūs neišvengiamai jausite šiokį tokį nepasitenkinimą. Be to, jums teks išmokti susitaikyti su tuo, kad jie bus nepatenkinti jumis, kai nepulsite elgtis taip, kaip jie norėtų. Net jei kai kurie jūsų ir jūsų tėvų įsitikinimai visiškai sutampa arba tėvai teigiamai vertina kai kuriuos jūsų poelgius, nepaprastai svarbu, kad mokėtumėte pats pasirinkti, kas jums geriausia, ir kad pats nuspręstumėte, kada tėvams pritarti, o kada – ne.

Tai nereiškia, kad turite lipti per kitų žmonių galvas ar nekreipti dėmesio į galimas savo elgesio pasekmes. Tačiau lygiai taip pat negalite jiems leisti lipti sau ant galvos. Mums visiems būtina rasti aukso viduriuką, kad galėtume ir pasirūpinti savimi, ir atsižvelgti į kitų žmonių jausmus.

Niekas negali būti visą laiką nepajudinamai tvirtas, juk visi mes esame didesnės visuomenės dalis. Nėra tokio žmogaus, kuriam visiškai nerūpėtų aplinkinių vertinimas. Kiekvienas iš mūsų emociškai yra šiek tiek priklausomas nuo kitų, ir vargu, ar kas nors norėtų, kad būtų kitaip. Žmonės yra socialinės būtybės, todėl jų tarpusavio santykiuose neišvengiamai turi būti šiokia tokia emocinė priklausomybė. Todėl į savęs pažinimą reikia žiūrėti lanksčiai. Visiškai nieko bloga, jei nusileidžiate savo tėvams savo noru. Noriu pabrėžti, kad svarbiausia – išlaikyti emocinį stabilumą ir likti ištikimam sau.

KARTAIS NIEKO BLOGO ELGTIS SAVANAUDIŠKAI

Daugelis žmonių negali pakovoti už save, nes tvirtą laikyseną painioja su savanaudiškumu. Išgirdus žodį „savanaudis" mus iš karto užplūsta gėdos jausmas. Sandra, plaukų stilistė, kurios tėvai nemokėjo atleisti jai už abortą, kurį ji pasidarė būdama penkiolikos, ir nenustojo jos bausti net ir jai užaugus, pasmerkė save pragariškoms emocinėms kančioms, kad tik nebūtų vadinama savanaude. Ji sakė:

– Atsidūriau tokioje situacijoje, kai turiu rinktis tarp vilko ir meškos. Manau, kad, ko gero, ką tik susigadinau visą savo gyvenimą. Mano tėvai šiuo metu remontuoja namą. Praeitą savaitę paskambinusi mama pasakė, kad triukšmas ją varo iš proto, todėl jiedu su tėčiu, kol remontas baigsis (o tai gali trukti ir kelias savaites), norėtų persikelti pas mus. Iš tikrųjų nenorėjau sutikti, bet kas man beliko? Juk jie – mano tėvai. Apie tai sužinojęs vyras vos neišprotėjo. Suprantate, tuščiame mūsų namo kambaryje jis įsirengė savo biurą ir kaip tik dabar užsiėmęs nepaprastai svarbiu darbu, todėl privertė mane dar sykį paskambinti mamai ir pasakyti, kad būtų geriau, jei jie apsistotų viešbutyje. Išgirdusi tai, ji vos nesprogo iš pykčio. Pusę valandos klausiausi jos aiškinimo,

kokia aš nedėkinga ir savanaudė, kad tai – mažiausia, ką galiu dėl jų padaryti, atsižvelgiant į viską, ką jie yra padarę dėl manęs. Pasakiau jai, kad man reikia pasikalbėti su Bilu, bet jau dabar žinau, ką jis pasakys. Ką man daryti, Siuzana?

Pasiūliau Sandrai pasinaudojant šia nedidele krize pradėti stiprinti save kaip asmenybę. Jai buvo pats metas į šią konfliktinę situaciją pažvelgti ne į kaip atskirą incidentą, bet kaip į dar vieną tipišką jos probleminių santykių su tėvais pavyzdį. Svarbiausia buvo ne tai, kad jie norėjo persikelti pagyventi pas ją, o jos automatiškas pasiryžimas jiems įtikti ir išpildyti jų norus. Norėdama pakeisti tokį bendravimą, pirmiausia ji turėjo išmokti paisyti savo norų, o ne tėvų reikalavimų. Paklausiau, ar ji apskritai žinanti, ko nori:

Sandra: Pirmas man į galvą atėjęs dalykas, kurio norėčiau – kad mano tėvai paliktų mane ramybėje. Nenoriu, kad jie apsigyventų pas mus, nes bus labai sunku. Na va, jaučiuosi kalta vien taip kalbėdama, nes vaikai turi padėti tėvams. Galbūt tiesiog imti ir pasakyti, kad jie galės pas mus pagyventi, tuomet bent jau nereikės taip šlykščiai jaustis. Daug lengviau pyktis su Bilu negu su jais. Ir kodėl gi negaliu įtikti visiems?

Siuzana: Pati atsakyk į šį klausimą.

Sandra: Nežinau, kaip atsakyti, todėl ir esu čia. Supraskite, nenoriu, kad jie dabar pas mane apsigyventų, bet juos myliu – juk negaliu imti ir atgręžti jiems nugaros.

Siuzana: Nesakau, kad turi nuo jų nusisukti. Prašau tavęs įsivaizduoti, kaip jaustumeisi kartais pasakydama jiems „ne“ ir nustačiusi ribas, kiek nori dėl jų aukotis. Stenkis laikytis tvirtai, Sandra. Sprendimus priimk vadovaudamasi savo, o ne jų norais ir poreikiais.

Sandra: Toks elgesys atrodo labai savanaudiškas.

Siuzana: Nieko tokio kartais elgtis savanaudiškai.

Sandra: Aš noriu elgtis gerai, Siuzana. Mane auklėjo taip, kad suprasčiau, jog geri žmonės aukojasi dėl kitų.

Siuzana: Mieloji, jei sau būtum tokia pat gera kaip savo tėvams, tau tikriausiai nereikėtų čia lankytis. Tu ir esi labai geras žmogus visiems, išskyrus save pačią.

Sandra: Tai kodėl jaučiuosi taip blogai?

Sandra ėmė verkti. Jai buvo taip svarbu įrodyti mamai, kad ji nėra nei savanaudė, nei nedėkinga, kad ji buvo pasiryžusi kone sugriauti ir savo namus, ir savo santuoką.

Daugumą Sandros gyvenimo sprendimų lėmė pernelyg stiprus jos atsakomybės už tėvus jausmas. Ji buvo įsitikinusi, kad savo poreikių privalo atsisakyti tam, kad galėtų įvykdyti jų reikalavimus. Ji retai darydavo tai, ko norėdavo pati, todėl metų metais negalėdama realizuoti savo asmeninių troškimų ir savyje slopindama pyktį, galų gale susirgo depresija.

Sandros, kaip ir daugelio iš mūsų, reakcija į tėvus prilygo kone automatiniam refleksui. Taip reaguodami paprastai negalvojame, nesiklausome ir neapsvarstome savo galimybių. Dažniausiai žmonės stipriausiai reaguoja tuomet, kai jaučia emocinę grėsmę arba prievartą. Taip elgtis galime bendraudami beveik su bet kuriuo savo aplinkos žmogumi – mylimuoju, viršininku, vaiku arba draugu, tačiau intensyviausiai mūsų reakcijos pasireiškia bendraujant su tėvais.

Kai reaguojate impulsyviai, tampate priklausomas nuo aplinkinių teigiamo įvertinimo. Savimi patenkintas jaučiatės tik tuomet, kai jums niekas neprieštarauja, niekas jūsų nekritikuoja ir nesmerkia. Jūsų jausmai reaguojant į juos sukėlusius įvykius dažnai būna neadekvačiai užaštrinti. Subtilią užuominą laikote asmeniniu įžeidimu, menkiausią konstruktyvią pastabą – savęs nuvertinimu. Be aplinkinių palaikymo jums be galo sunku išsaugoti bent šiokį tokį emocinį stabilumą.

Reaguodami impulsyviai paprastai kalbate taip: „Mane veda iš proto ištisiniai mamos mokymai, kaip gyventi“, „Jie tikrai žino, kur mano jautriausia vieta, ir visuomet išveda mane iš kantrybės“ arba „Užtenka išgirsti tėvo balsą ir nebegaliu susivaldyti“. Kai automatiškai pasiduodate savo emocinėms reakcijoms, nebegalite valdytis ir apnuoginate savo jausmus prieš visus kitus. Tai leidžia aplinkiniams daryti jums milžinišką įtaką.

Kaip išmokti reaguoti konstruktyviai, o ne impulsyviai

Impulsyvios reakcijos priešingybė – konstruktyvus atsakymas. Atsakydami konstruktyviai galite ir galvoti, ir jausti. Žinote, ką jaučiate, tačiau nepasidavę jausmams išvengiate impulsyvių poelgių.

Reaguodami konstruktyviai taip pat neprarandate savigarbos, kad ir kuo jus imtų kaltinti tėvai. Tai suteikia nepaprastą pasitenkinimą savimi. Kitų mintys ir jausmai jau nebeverčia jūsų abejoti savimi. Atrasite daugybę naujų galimybių ir būdų bendrauti su kitais žmonėmis, nes jūsų mąstymo ir sveikos nuovokos neužgožia emocijos. Išmokę reaguoti konstruktyviai, savo gyvenime vėl galėsite kontroliuoti daugybę dalykų.

Sandrai reikėjo išmokti reaguoti ramiau ir ne taip impulsyviai. Perspėjau ją, kad keisti elgesį sunku kiekvienam žmogui, taip pat ir man, tačiau patikinau ją, kad ji tai sugebės padaryti, jei nuoširdžiai stengsis. Ji stengėsi iš visų jėgų.

Pirmiausia jos paprašiau prisipažinti, kad jos nuomonė apie save iš esmės paremta tais dalykais, kuriuos jai buvo sakę jos tėvai, t. y. jų požiūriu į ją. Neigiami šio požiūrio elementai – Sandros laikymas savanaude, nedėkinga ir bloga. Sandra tokį neigiamą savo pačios įvaizdį susikūrė per daugelį metų, todėl per naktį jo pakeisti buvo neįmanoma, tačiau aš parodžiau jai kelis būdus, nuo kurių ji galėjo pradėti keisti tėvų suformuotą

požiūrį į save ir mokytis save vertinti pagal tai, kaip ji iš tikrųjų elgėsi.

Paprašiau jos įsivaizduoti, kad aš – jos mama. Naudodama vaidmenų metodą norėjau ją išmokyti kitaip reaguoti į savo mamos nepasitenkinimą, o ne, kaip visada, nuolankiai nusileisti.

Siuzana **(dėdamasi mama):** Esi savanaudė ir nedėkinga!

Sandra: Netiesa! Ištisai galvoju apie visus kitus. Visada galvoju apie tave. Neriuosi iš kailio, kad tik neįskaudinčiau tavęs ir tėčio. O kiek kartų iš nuovargio vos paeidama vis tiek vesdavausi tave į parduotuves arba kviesdavausi abu su tėčiu vakarieniauti? Kad ir ką daryčiau, tau vis tiek negana.

Pasakiau Sandrai, kad ji bando pasiteisinti. Ji vis dar atsiprašinėjo, ginčijosi ir aiškinosi. Jai reikėjo nustoti juos įtikinėti. Tol, kol ji ir toliau siekė mamos pritarimo, išsilaisvinti iš tėvų įtakos buvo neįmanoma. Norėdama išsivaduoti iš šios priklausomybės, ji turėjo nustoti teisintis. Tokiame pokalbyje svarbiausia – kuo mažiau karščiuotis.

Kad ji geriau suprastų, ką noriu pasakyti, mes susikeitėme vaidmenimis. Sandra tapo savo mama, o aš – Sandra.

Sandra **(mama):** Mums su tėčiu reikia kažkur apsistoti. Elgiesi savanaudiškai ir nedėkingai.

Siuzana **(Sandra):** Aha, mama, keista, kad taip galvoji.

Sandra **(mama):** Negaliu patikėti, kaip po viso to, ką dėl tavęs padarėme, apskritai drįsti užsiminti, kad eitume gyventi į viešbutį.

Siuzana **(Sandra):** Man labai gaila, kad tu pyksti.

Sandra **(mama):** Tai leisi pas save pagyventi ar ne?

Siuzana **(Sandra):** Man dar reikia pagalvoti.

Sandra **(mama):** Norėčiau sužinoti dabar pat, gerbiamoji!

Siuzana **(Sandra):** Žinau, kad nori, mama, bet aš turiu pagalvoti.

Sandra **(vėl virtusi savimi):** Nebežinau, ką toliau sakyti.

Atliekant šį pratimą Sandrą nustebino keletas dalykų. Ji pamatė, kad nustojus teisintis, konfliktas nestiprėja. Be to, ne mažiau svarbu tai, kad ji nesijautė įvaryta į kampą siekdama žūtbūt pasiteisinti.

Gebėjimas nesiteisinti

Nė vieno iš mūsų niekas nemokė atsakyti nesiteisinant. Štai kodėl savaime to padaryti nepavyksta. Taip kalbėti tenka mokytis, o išmoktus dalykus išbandyti praktiškai. Be to, daugelis žmonių mano, kad jei kilus konfliktui nebandys pasiteisinti, kita konfliktuojanti pusė pamanys, kad jie silpni ir be pasigailėjimo tuo pasinaudos. Iš tikrųjų viskas yra kaip tik atvirkščiai. Jei sugebate išsaugoti ramybę ir šaltakraujiškumą, išlaikote padėties kontrolę.

Net nežinau, kaip dar tvirčiau pabrėžti, kad išmokti bendrauti nesiteisinant – be galo svarbu, ypač kalbantis su toksiškais tėvais. Taip kalbantis nebelieka įprastinio agresyvumo, noro atsitraukti, gintis ir aštrinti konfliktą.

Štai keletas pavyzdžių, kaip galima atsakyti nesiteisinant – visus juos galite panaudoti bendraudami kasdien:

- ✓ Tikrai?
- ✓ Na, ką gi, suprantu.
- ✓ Kaip keista.
- ✓ Žinoma, turi visišką teisę taip manyti.
- ✓ Gaila, kad tu tam nepritari.
- ✓ Man reikia laiko pagalvoti.
- ✓ Gal apie tai pasikalbėkime tuomet, kai būsi geresnės nuotaikos?
- ✓ Apgailestauju, kad tave įskaudinau (nuliūdinau, nuvyliau).

Labai svarbu, kad iš pradžių taip atsakinėti pasimokytumėte kalbėdamasis su savimi ir tik paskui – su kitais žmonėmis. Kad

būtų lengviau, įsivaizduokite, kad su jumis viename kambaryje yra ir jūsų tėvai, kurie jus kritikuoja arba apipila žeminančiomis pastabomis. Atsakykite jiems garsiai ir nesiteisindamas. Nepamirškite, kad tuomet, kai ginčijatės, atsiprašinėjate, bandote pasiaiškinti arba pakeisti jų nuomonę, iš esmės netenkate padėties kontrolės. Jei kieno nors prašote atleisti ar suprasti, suteikiate jiems galią neduoti to, ko prašote. Tačiau jei bendraujate nesiteisindamas, vadinasi, nieko neprašote, o kai nieko neprašote, negalite būti atstumtas.

Kai jau pajusite, kad daugmaž išmokote kalbėti nesiteisindamas, kitą kartą pabandykite taip pat reaguoti iškilus nesutarimų su aplinkiniais, bet ne su tėvais. Būtų gerai pirmiausia pabandyti taip kalbėti su žmonėmis, su kuriais jūsų nesieja toks glaudus emocinis ryšys – bendradarbiais ar šiaip draugais. Iš pradžių tikriausiai pasijusite nejaukiai ir keistai. Gali nutikti ir taip, kad neištvėrę vėl pradėsite teisintis. Kaip ir mokantis bet kurio naujo dalyko, prireiks treniruotis ir nebijoti klysti. Tačiau galų gale toks kalbėjimo būdas taps neatsiejama jūsų bendravimo dalimi.

Nuostatų reiškimas

Yra ir dar vienas elgesio keitimo metodas, kurį aš vadinu nuostatų reiškimu – naudodami šį metodą išmoksite reaguoti ne taip emocingai ir greičiau pasieksite pažangos siekdami tapti tvirta asmenybe.

Reikšdami savo nuostatas parodote, kaip mąstote, kuo tikite, kas jums svarbu, ką norite ir ko nenorite daryti, dėl ko galima tartis ir kokie dalykai – nediskutuotini. Nuostatas galite reikšti pačiomis įvairiausiomis temomis – nuo nuomonės apie neseniai matytą filmą iki pamatinių gyvenimo principų. Žinoma, norėdami išreikšti savo nuostatą, pirmiausia turite žinoti, kokia ji.

Kai Sandros paklausiau, kaip ji norėtų reaguoti į savo tėvų prašymą, ji atsakė: „Nežinau. Aš taip bijau juos įskaudinti, kad man labai sunku apsispręsti, ko aš pati noriu."

Sandrai kilusi dilema būdinga daugeliui žmonių, kurie beveik visą savo gyvenimą praleido jausdami pernelyg didelę atsakomybę už savo tėvus. Sunku suprasti, kas esi, kai praeityje praktiškai nebuvo progų bandyti suvokti save. Norėdama padėti Sandrai suformuluoti savo nuostatą, pasakiau, kad iš esmės ji turinti pasirinkti vieną iš trijų variantų:

1. Nenoriu, kad jūs apsigyventumėte pas mane.
2. Noriu, kad pas mane gyventumėte tik tam tikrą, ribotos trukmės laikotarpį.
3. Noriu, kad pas mane gyventumėte tiek, kiek norėsite.

Sandra pasakė iš tikrųjų visai nenorinti, kad jie pas ją apsigyventų, tačiau jai atrodė, kad pasakyti tokį dalyką savo tėvams jai būtų pernelyg sunku. Ji nusprendė pasakyti, kad jie galės pas ją pagyventi vieną savaitę. Jos nuomone, tai bus tinkamas tarpinis variantas, leidžiantis įtvirtinti savo poreikius ir kartu iš dalies patenkinti tėvų norą.

Kuo pakeisti žodį „Negaliu"

Sandra nebuvo visiškai patenkinta savo apsisprendimu, nes tai vis tiek trikdė vyro gyvenimą ir jųdviejų santykius. Sandra manė, kad dėl to kaltas jos neryžtingumas. Giliai atsidususi, ji tarė:

– Ko gero, paprasčiausiai negaliu pasipriešinti savo tėvams.

Paprašiau, kad ji dar kartą pakartotų tą patį, tačiau vietoj žodžio „negaliu pasipriešinti" pasakytų „dar nepasipriešinau".

Pasakymas „Aš dar ne..." palieka galimybę rinktis, o pasakymas „Aš ne..." arba „Aš negaliu" reiškia priešingą dalyką – užbaigtumą. Negalėjimas rinktis labai susijęs su pančiojančia

priklausomybe. Tai būdas išlaikyti vaiką užrakintą. Ką vaikui rinktis, sprendžia suaugusieji. Sakydami „Aš dar ne..." neatmetate galimybės kitaip elgtis ateityje. Jūs išsaugote viltį.

Kai kurie žmonės mano, kad jei poelgių, kuriems sunku pasiryžti, jie neįgyvendina dabar pat, o tik numato galimybę tai padaryti ateityje, tai reiškia viena – jų pralaimėjimą. Nesutinku. Manau, kad galimybė rinktis yra didelis žingsnis tvirtos asmenybės kūrimo link. Bet koks mūsų laisva valia priimtas sprendimas leidžia mums išvengti impulsyvios reakcijos. Didžiulis skirtumas, ar jūs nusprendžiate nusileisti tėvams dėl to, kad apsvarstęs įvairius galimus variantus pamatėte, jog esate nenusiteikęs su jais kovoti, ar nusileidžiate automatiškai, nes jaučiatės bejėgis priešintis. Pasinaudoję galimybe rinktis įgyjame dar daugiau galios, reaguodami impulsyviai vėl atsiduriame ten, kur tampame lengvai valdomi. Gal ir atrodo, kad ypatingos pažangos nėra, bet užtikrinu jus, šis įspūdis – klaidingas.

IŠMOKTŲ DALYKŲ PRITAIKYMAS BENDRAUJANT SU TĖVAIS

Kai kurie mano klientai būna taip apsvaiginti sėkmės, kai pavyksta praktiškai panaudoti išmoktus dalykus bendraujant su aplinkiniais, kad negali sulaukti tos akimirkos, kai galės juos pritaikyti ir kalbėdamiesi su savo tėvais. Tačiau yra nemažai ir tokių, kurie jaudinasi, kad tėvai bus įskaudinti ir (arba) supyks išgirdę jų reiškiamas nuostatas arba nesiteisinantį kalbos toną. Toksiški tėvai įpratę tampyti savo vaikus už virvelių. Nesulaukę tokios reakcijos, kokios tikėjosi, jie praranda savitvardą.

Mano patarimas būtų toks: nebijokite taip elgtis ir kuo greičiau, tuo geriau. Kuo ilgiau atidėliosite šį pirmąjį žingsnelį, apie tai mąstydami ištisomis savaitėmis ar mėnesiais, tuo bus sunkiau pasiryžti. Nepamirškite:

Esate suaugęs žmogus ir tikrai ištversite šį nemalonumą tam, kad galėtumėte būti pačiu savimi.

Veikti paprastai būna lengviau negu ištverti laukimo laikotarpį. Nereikia pulti to daryti tuomet, kai jūs su tėvais diskutuojate emociškai ypač sunkiu klausimu. Treniruotis kalbėti nesiteisinant galite tuomet, kai mama prasitaria, kad jai nepatinka jūsų lūpdažio spalva, arba tėvas kritikuoja jūsų paruoštą maistą.

Sandrai patariau, kad visą tą laiką, kol jos tėvai gyvens pas ją, ji stengtųsi kalbėti nesiteisindama ir išsakytų savo nuostatas neesminiais klausimais. Paraginau ją reikšti savo nuomonę ir mintis. Užuot sakius „Tu neteisi, jūros gėrybės tau nesveika", geriau pasakyti „Nesutinku su tavimi. Manau, kad jūros gėrybės tau nesveika". Taip jos nuostata būtų išreikšta kaip nuomonė, o ne prieštaravimas, o tai sumažina tolesnio konflikto tikimybę.

Taip pat pasiūliau jai, kad jei pasijus visai drąsiai, pabandytų aptarti kai kurias svarbesnes jos santykių su tėvais problemas ir aiškiai nustatytų ribas, leisdama jiems suprasti, ką jį gali ir ko negali dėl jų padaryti.

Nors Sandra kiek baiminosi įgyvendinti šiuos mano prašymus, ji suprato, kad tol, kol nepakeis savo elgesio, nepajudės iš mirties taško. Tačiau ji netikėjo, kad jos tėvai galėtų pasikeisti. Ji paklausė manęs, ką daryti, kad jos pasikeitęs elgesys teiktų jai pasitenkinimą, jei jis neduos jokių rezultatų – jei jos tėvai vis tiek nepasikeis. Priminiau jai, kad jie ir neturi keistis. Išmokusi kitaip reaguoti į juos, ji vienašališkai pakeis santykius su tėvais. Jie gali pasikeisti, bet net jei taip ir nenutiks, Sandra atgaus galimybę valdyti savo gyvenimą.

Kai tapsite tvirta asmenybe, – išmoksite reaguoti konstruktyviai, o ne impulsyviai, aiškiai reikšti savo jausmus ir mintis, tvirtai apsispręsite, ką norite ir ko nenorite daryti, – jūsų santykiai su tėvais neišvengiamai keisis.

12. Kas iš tikrųjų kaltas?

Norėčiau, kad jūsų vaikystė būtų buvusi laiminga, tačiau negaliu pakeisti praeities. Ką galiu padaryti – tai padėti jums iš esmės pakeisti savo įsitikinimus, kad suprastumėte, kas kaltas dėl vaikystėje jūsų patirto skausmo. Pakeisti šiuos įsitikinimus – nepaprastai svarbu, nes kol patys neįsisąmoninsite, kas yra kaltas, beveik neabejotinai ir toliau visą gyvenimą dėl visko kaltinsite save. O kol nenustosite kaltinti savęs, kankinsitės jausdami gėdą ir neapykantą sau ir tikrai rasite būdų, kaip save nubausti.

NESKUBĖKITE

Ankstesniuose dviejuose skyriuose daugiausia dėmesio skyrėme analitiniam darbui. Prašiau jūsų panagrinėti savo jausmus, juos pajusti ir suprasti. Šiame ir tolesniuose skyriuose mūsų laukia kur kas emocingesnė veikla. Todėl ypač svarbu, kad viską darytumėte neskubėdami. Gilinimasis į jausmus gali labai varginti ir net nepajusite, kaip pradėsite ieškoti progų šio darbo išvengti.

Pajutę, kad nebegalite tęsti, padarykite pertrauką ir kelias dienas pailsėkite. Tačiau supratę, kad šį darbą ištisai atidėliojate,

nusistatykite tikslią datą, kada vėl jo imsitės, ir laikykitės savo plano.

Pradėjus dirbti su savimi jums gali praversti ir kitų žmonių pagalba. Stiprioms emocijoms kylant į paviršių būtų pravartu apsilankyti pagalbos grupėje arba pas psichologą. Atsidavęs draugas, partneris ar giminaitis jus irgi tikriausiai palaikys, tačiau juos gali gąsdinti jūsų emocijų intensyvumas. Galbūt būtų verta paprašyti, kad šis žmogus šią knygą skaitytų kartu su jumis. Geriau suprasdamas, ką jums tenka patirti, jis galės daug labiau jus palaikyti.

TAI – JŲ KALTĖ

Žinau, kad jau esu kartojusi tai ne kartą, tačiau net nežinau, kaip dar įtaigiau pasakyti, kad suprastumėte, koks svarbus šis dalykas ir kaip sunku jį įsisąmoninti:

Privalote nustoti jaustis kaltas dėl savo skausmingos vaikystės ir perleisti tą kaltę tiems, kurie turi ją prisiimti.

Norėdama jums padėti nustoti kaltinti save, surašiau dalykus, dėl kurių mano klientai dažniausiai jaučiasi kalti. Kad šis sąrašas jums būtų kuo naudingesnis, raskite minutėlę laiko pabūti vienas ir pasikalbėkite su jumyse gyvenančiu vaiku. Kad galėtumėte geriau įsivaizduoti, koks mažas ir bejėgis buvote, galite priešais save pasidėti savo vaikystės nuotrauką. Tam vaikui garsiai pasakykite: „Nebuvai kaltas dėl...“, sakinį užbaikite kiekvienu sąrašo punktu, kuris jums aktualus.

„Nebuvai kaltas dėl to, kad...

1. jie tave apleido ar tavimi nesirūpino;
2. jauteisi nemylimas arba nevertas meilės;
3. jie žiauriai ar beširdiškai tave erzino;
4. jie tave pravardžiavo;
5. jų gyvenimas buvo nelaimingas;

6. jie turėjo savų problemų;
7. jie nieko nepadarė, kad išspręstų savo problemas;
8. jie gėrė;
9. prisigėrę jie elgdavosi bjauriai;
10. jie tave mušė;
11. jie tave tvirkino.

Į sąrašą įtraukite ir visus kitus skausmingus savo potyrius, dėl kurių visuomet jausdavotės kaltas.

Antra šio pratimo dalis – mokymasis kaltę perkelti tiems, kurie ją turi prisiimti – savo tėvams. Kad geriau tai įsisąmonintumėte, pakartokite kiekvieną sąrašo punktą dar kartą, prieš tai ištarę žodžius „Mano tėvai buvo kalti dėl to, kad...“. Ir čia galite papildomai prirašyti tai, ką jums pačiam teko patirti.

Iš pradžių, objektyviai mąstydamas, tikriausiai suvoksite, kad dėl visko buvote kaltas ne jūs, tačiau jumyse gyvenantis mažas vaikas vis tiek gali neatsikratyti kaltės jausmo. Prireiks laiko, kol jūs emociškai priprasite prie šios minties, tad šį pratimą gali tekti pakartoti keletą kartų.

„Nemanau, kad jie norėjo mane nuskriausti“

Jums gali būti ypač sunku pripažinti, kad kalti buvo jūsų tėvai, jei jiems trūko įgūdžių, jie sirgo, patys turėjo didžiulių problemų arba jei atrodė, kad jų ketinimai – kuo geriausi.

Kaip tai sunku, labai gerai įrodo Leslio, kuris palūžus mamai jau nuo aštuonerių metų turėjo pradėti rūpintis savo jaunesniaisiais broliais, pavyzdys. Paaiškinau Lesliui, kad daugelis jo dabartinių sunkumų bendraujant su moterimis buvo tiesiogiai susiję su dar vaikystėje jį užvaldžiusiais kaltės ir atsakomybės jausmais. Nors prieš tai jis ir buvo perskaitęs visus ankstesniojo sąrašo punktus, jam vis tiek buvo sunku galutinai tuo patikėti.

Leslis: Bet juk aš privalau būti atsakingas. Mano mama buvo tokia nuskriausta. Ir dabar jai sunku, jai reikia manęs. Tik noriu, kad jai būtų geriau.

Siuzana: Kiek laiko jau rūpiniesi jos gyvenimu?

Leslis: Nuo aštuonerių metų.

Siuzana: O kas rūpinosi tavimi?

Leslis: Man atrodo, kad aš visuomet rūpindavausi visais kitais, taip pat ir savimi.

Siuzana: Kas būtų tuomet, Lesli, jei tu savo tėvams leistum patiems pasirūpinti savimi?

Leslis: Argi galima šitaip elgtis su žmogumi, kuris yra toks prislėgtas ir nelaimingas... Kuris per visą gyvenimą nepatyrė jokio džiaugsmo. Tai nebuvo jos kaltė – ji lankėsi pas gydytojus, stengėsi pasveikti. Juk ji nesirgo tyčia.

Siuzana: Net jei ir taip, vis tiek tai – ne tavo rūpestis. O kaip tėvas? Kaip nutiko, kad jis taip lengvai nuo visko išsisuko? Kada ateis laikas jam elgtis kaip suaugusiam žmogui?

Leslis **(ilgokai pagalvojęs):** Žinote, niekuomet apie tai nepagalvojau. Man atrodo, kad jis tiesiog silpnas žmogus.

Siuzana: Suprantu, kad turint tokius tėvus kaip tavo, kurie atvirai nesmurtavo, daug sunkiau suvokti jų padarytą žalą. Tačiau jų elgesys labai dažnai buvo nepiktybiškai smurtinis ir emociškai aplaidus. Niekam niekada nerūpėjo tavo gyvenimas, tu niekada neturėjai vaikystės. Svarbiausia ne tai, kokia jų kaltė, o tai, kad tu suprastum, jog tu dėl nieko nebuvai kaltas.

Leslis apmąstė šiuos žodžius. Likusį užsiėmimo laiką jis bandė visa tai įsisąmoninti. Nuo tos dienos jis pastebimai ėmė daryti vis didesnę pažangą.

Net ir žinodami, kad jūsų tėvams trūko įgūdžių, kad jie buvo prislėgti, sirgo ar buvo emociškai nuo jūsų atsiriboję, vis tiek jų gailitės dėl to, ką jiems teko patirti. Juk, šiaip ar taip, jūsų tėvų

galimybės ką nors keisti buvo labai ribotos – prieš trisdešimt ar keturiasdešimt metų kreiptis psichologinės pagalbos nebuvo taip jau paprasta. Galbūt jūsų tėvai yra tokie pasyvūs, kad atrodo bejėgiai. Visai tikėtina, kad būsite įsitikinęs, jog jie nenorėjo jūsų nuskriausti.

Esu tikra, kad daugeliu atvejų jų ketinimai išties nebuvo blogi, tačiau gilintis į tai – laiko švaistymas. Svarbiausia – jų veiksmų rezultatas. Jei jus sugniuždė įgūdžių stokojantys tėvai, jų ketinimai neturi reikšmės. Tokie tėvai kalti dėl to, ką padarė, ir dėl to, ko nepadarė.

Kad padėčiau Lesliui suvokti, kad būtent taip ir yra, priešais pastačiau tuščią kėdę, kuri turėjo atstoti jo tėvus, o pati perėmiau Leslio vaidmenį. Norėjau, kad jis išgirstų garsiai ištartus tuos dalykus, kurių niekaip nedrįso pasakyti pats.

***Siuzana* (dėdamasi Lesliu):** Mama ir tėti, kai buvau mažas, jaučiausi taip, tarsi niekam nebūčiau reikalingas. Man buvo baisu, jaučiausi vienišas ir nežinojau, kodėl niekam nerūpiu. Niekaip nesuprantu, mama, kodėl man teko tavimi rūpintis, o tėtis nieko nedarė. Nesuprantu, kodėl neturėjau galimybės būti vaiku. Visuomet manydavau, kad taip yra dėl to, jog manęs niekas nemyli. Ir dabar taip jaučiuosi! Kada gi jūs nustosite sunkti mano jėgas? Kada pagaliau jūs suaugsite? Aš taip pavargau ištisai rūpintis visa šeima. Pavargau nuolat šokti pagal jūsų dūdelę. Pavargau būti atsakingas už visą pasaulį ir pavargau kaltinti save dėl visko, kas nepasisekė. Mama, man labai gaila, kad tu sirgai ir buvai nelaiminga, bet tai – ne mano kaltė!

Leslis: Viskas, ką pasakėte, tiesa. Visa tai man teko pajusti, bet tokių žodžių niekada jiems nepasakyčiau.

Siuzana: Žodis „niekada" įvardija amžinybę, Lesli. Šiuo momentu svarbiausia, kad tai galėtum pasakyti pats sau. Vėliau, kai jau būsime pažengę toliau ir jausiesi tvirčiau, galbūt imsi galvoti kitaip.

Leslis pamažu suvokė, kad jo tėvai buvo suaugę žmonės ir kad būdami suaugę privalėjo pasirūpinti esminiais savo vaikų poreikiais. Nesugebėję užtikrinti fizinių ir emocinių jų reikmių, Leslio tėvai, kaip ir visi įgūdžių stokojantys tėvai, groteskiškai iškreipė santykius su savo vaikais.

Tik iki galo supratęs ir įsisąmoninęs šiuos esminius dalykus ir jais nuoširdžiai patikėjęs, Leslis galėjo tikėtis atsikratyti didžiosios dalies jį apėmusio kaltės jausmo, kuris vertė jį nepaliaujamai dirbti vis daugiau ir slopino jo gebėjimą mylėti.

„Jis visiškai neįstengė valdytis"

Suaugusiesiems, kurie vaikystėje buvo smarkiai skriaudžiami, lygiai taip pat sunku prisiversti kaltės jausmą perduoti tiems, kurie jį turi jausti. Nepamirškite, kad smurtą patyrusiems vaikams kaltės prisiėmimas – tai galimybė išgyventi. Jie išsaugo geros šeimos mitą tikėdami, kad blogi yra jie, o ne jų tėvai. Šis įsitikinimas iš esmės ir verčia vaikystėje skriaustą suaugusį žmogų savo elgesiu kenkti sau pačiam. Laimė, tokį įsitikinimą galima pakeisti.

Džojus – psichologijos studijų paskutinio kurso studentas, kurį vaikystėje siaubingai mušdavo jo smurtaujantis geriantis tėvas – vis dėlto apsisprendė lankytis mano terapiniuose užsiėmimuose. Per pirmąjį susitikimą jo elgesys įrodė, kaip sunku atsikratyti jaučiamos kaltės.

> ***Džojus:*** Prisiminęs savo vaikystę suprantu, kad mano tėvas buvo blogas žmogus, bet vis dar bandau jį pateisinti, nes galbūt jis iš tikrųjų tikėjo, jog viską daro mano paties labui. Protu suvokiu, kad jo veiksmai buvo siaubingi ir kad joks vaikas nenusipelno tokio elgesio, kokį teko patirti man. Tačiau giliai širdyje vis dar jaučiuosi toks nedoras, kad, manau, gavau tai, ko nusipelniau. Ir vis dar jaučiuosi toks be galo kaltas, kad nesugebėjau apsaugoti mamos.

Siuzana: Sugebėjai išgyventi manydamas, kad esi kaltas dėl visų pasaulio blogybių. Jei ir vaikystėje būtum manęs, kad tėtis – blogas, tau būtų buvę be galo sunku ir baisu. Tačiau dabar tu – jau nebe mažas vaikas, Džojau. Pats laikas nustoti sau meluoti ir pasakyti tiesą, kad tavo tėvas buvo visu šimtu procentų kaltas dėl to, kad tave skriaudė, kad smurtavo ir gėrė. Jis lygiai taip pat kaltas dėl to, kad nesiėmė nieko, jog išspręstų savo problemas ir išgelbėtų šeimą. Ir nors tau lengviau savo mamą laikyti nekalta auka, ji irgi šimtu procentų kalta dėl to, kad neapsaugojo savo vaikų. Ji leido smurtui tęstis. Pats laikas patraukti atsakomybėn kaltuosius. Kaipgi tu žadi tapti psichologu ir padėti kitiems žmonėms, jei negali priimti savo paties gyvenimo realybės?

Džojus: Suprantu viską, ką sakote, Siuzana, bet man visa tai – tik žodžių lavina.

Atrodė, kad Džojaus apsauginiai mechanizmai – tvirti kaip uola, todėl, užuot tiesiogiai bandžiusi jam išaiškinti tiesą (panašu, kad tai kėlė didžiulį jo priešiškumą), paprašiau Džojaus suvaidinti savo paties tėvą.

Siuzana: Noriu pasikalbėti su jumis apie kai kuriuos Džojaus vaikystės įvykius. Džojus man sakė, kad dažnai smurtaudavote ir jį mušdavote. Jis man taip pat pasakė, kad esate alkoholikas.

***Džojus* (dėdamasis tėvu):** Visų pirma, tai, kas dėjosi mano šeimoje – ne jūsų sumautas reikalas. Jei jam ir uždroždavau, tai tik tam, kad jis užaugtų vyras. O geriu ar ne – tai mano reikalas.

Siuzana: Gal ir jūsų reikalas, bet dėl to, galima sakyti, sugriovėte šeimą. Skriaudėte ir gąsdinote savo sūnų ir žmoną. Ar bent įsivaizduojate, ką teko patirti Džojui? Ar nepagalvojate, kaip jis turėjo jaustis?

***Džojus* (dėdamasis tėvu):** Koks man skirtumas. Aš rūpinuosi tik savimi.

Siuzana: Manau, kad esate siaubingas tėvas. Viskas, ką sugebėjote – tai sukelti daug skausmo daugybei aplinkinių žmonių.

Esu tikra, kad ir jūs pats daug kentėjote, bet juk jūs buvote suaugęs, o jis – mažas berniukas. Galėjote kažko imtis, kad padėtumėte sau, o ne skriausti aplinkinius. Dėl savo alkoholizmo buvote ir esate kaltas tik jūs pats. Manau, kad esate bailys, kuris stiprus jaučiasi tik mušdamas moteris ir vaikus. Visus šiuos metus Džojus dėl visko kaltino save, nors iš tikrųjų kaltas esate jūs.

***Džojus* (dėdamasis tėvu):** Kurgi ne! Tas žiurkiūkštis ištisai atsikalbinėdavo, nedarydavo, kas liepta...

***Siuzana* (pertraukdama jį):** Kad ir ką Džojus padarė ar būtų galėjęs padaryti, tai nepateisina jūsų elgesio su juo.

Čia Džojus vėl tapo pačiu savimi.

Džojus: Žinote, man nemalonu prisipažinti, bet tikrai buvo gera girdėti, kaip barate mano tėvą. Pajutau, koks jis piktas ir įsitempęs... O aš tiesiog nenorėjau girdėti, ką jūs man sakėte. Esate teisi – jis iš tikrųjų beveik sugriovė šeimą. Koks šunsnukis! Nors man atrodo, kad jis labiau išsigandęs už mane. Aš bent jau stengiuosi išsivaduoti iš viso šito... O jis visą gyvenimą nuo to bėgo. Jis iš tikrųjų bailys!

Nors Džojui buvo labai skaudu taip kalbėti apie tėvą, išsisakęs, jis pasijuto daug laisviau. Jis pamažu ėmė vaduotis iš kaltės jausmo ir buvo pasiruošęs sau atleisti.

Per praeitą mudviejų susitikimą Džojus man buvo minėjęs, kad jam patinka dirbti su vaikais. Jis dažnai dirbdavo savanoriu vaikų ligoninėje. Paprašiau jo prisiminti vieną iš vaikų, su kuriuo jam teko dirbti, ir įsivaizduoti, kad to vaiko vaikystė – panaši į Džojaus. Priešais pastačiau tuščią kėdę ir paklausiau, ką jis pasakytų tokiam vaikui, jei jis dabar čia sėdėtų.

Išgirdęs mano pasiūlymą Džojus iš pradžių suglumo, tačiau išklausęs mano minčių, ką galėtų pasakyti, giliai atsikvėpė ir kreipėsi į įsivaizduojamą vaiką:

– Suprantu, kad tavo namuose dedasi ne visai geri dalykai. Labai tave užjaučiu. Žinau, kad tavo tėtušis dažnai geria ir muša tave, be to, visaip tave pravardžiuoja, kartodamas, kad esi niekam tikęs. Suprantu, kaip tau baisu. Matai, lygiai tą patį teko patirti ir man. Esu tikras, kad ir tu manai, jog dėl viso to kaltas tu, bet iš tikrųjų taip nėra. Tu – tikrai geras vaikas ir niekas neturi teisės su tavimi taip elgtis. Niekas! Tavo tėtis – piktas, sergantis žmogus. Be to, jis – bailys, nes nenori spręsti savo problemų. Man atrodo, kad jam patinka tave mušti; galėčiau užmušti tokį!

Visas Džojaus kūnas purtėsi iš įniršio. Paklausiau, su kuo jis iš tikrųjų kalbėjosi.

– Su savimi! – suriko jis. – Dieve brangus, su savimi!

Ilgai slopintas Džojaus įniršis pradėjo veržtis į paviršių. Pagaliau jis buvo pasiruošęs perkelti kaltę savo tėvams už tą skausmą ir neapykantą sau, kurią nešiojosi savyje visą gyvenimą.

Paprašiau Džojaus įsivaizduoti, kad dabar kėdėje priešais sėdi jo tėvas. Dar sykį patikinau, kad jis visiškai saugus ir kad gali kalbėti, ką tik nori. Šį kartą Džojaus nereikėjo raginti:

– Tu šunsnuki! Sumautas kalės vaike! Ar bent gali įsivaizduoti, kiek man per tave teko kentėti? Kiek per tave prisikentėjo visa šeima? Tikriausiai jauteisi tikras šaunuolis mušdamas mažą vaiką! Visą savo gyvenimą jaučiausi tikru šūdo gabalu, maniau, kad nusipelniau būti daužomas. Bet ilgiau nebegaliu kęsti tavo žeminimų, todėl atsiknisk!

Manęs nenustebino toks stiprus Džojaus pykčio proveržis. Pagaliau ėmus suvokti, kas iš tikrųjų buvo kaltas, tiems, kurie taip elgėsi, pajuntamas didžiulis pyktis už tai, ką teko patirti. Tačiau Džojus išsigando pamatęs, kiek to pykčio buvo pritvinkę jo širdyje. Kaip ir daugelis suaugusiųjų, kurie vaikystėje būdavo mušami, Džojus baiminosi, kad nesusivaldęs gali ką nors sužeisti, palūžti ar šį pyktį jausti amžinai. Jis netgi bijojo, kad išprotės.

PYKČIO BAIMĖ

Pyktis – slegiantis jausmas. Jis gali asocijuotis su vaikystės skriaudomis arba žmonėmis, kurie apimti įniršio nebegali valdytis. Galbūt jaudinatės, kad supykęs atrodysite bjauriai ir kad kiti žmonės nuo jūsų nusigręš. Gal esate įsitikinęs, kad geri, mylėti sugebantys žmonės nepyksta arba kad jūs neturite teisės pykti ant tėvų, nes jie suteikė jums gyvenimą.

Pyktis kartu ir gąsdina. Galbūt baiminatės, kad supykęs galite kam nors pakenkti arba kad nebegalėsite susivaldyti. O gal, kaip ir Džojus, baiminatės, kad niekuomet nesiliausite pykti. Šios baimės mums atrodo labai tikros, tačiau aišku viena:

Tie dalykai, kuriuos baiminamės padaryti supykę, gali labai realiai įvykti tuomet, jei nepradėsime pykti!

Slopindami pyktį tampate prislėgti arba šiurkštūs, ir aplinkiniai tikrai gali nuo jūsų nusigręžti lygiai taip pat kaip ir tuomet, jei ant jų atvirai pyktumėte. Užgniaužtas pyktis – neprognozuojamas ir gali išsiveržti bet kada. Kai taip nutinka, žmogaus elgesys dažnai tampa nevaldomas. Kol neišmokstame pykčio valdyti, jis visuomet būna destruktyvus, ypač jei jis kaupėsi jūsų pasąmonėje.

Kaip pažaboti pyktį

Toksiškus tėvus turintiems suaugusiems vaikams ypač sunku išmokti reikšti pyktį, nes jie augo tokiose šeimose, kur rodyti jausmus buvo nepageidautina. Pykčio demonstravimas buvo išskirtinai tėvų privilegija.

Daugelis toksiškus tėvus turinčių vaikų puikiai išmoksta susitaikyti su skriaudomis. Gali būti, kad jūs aiškiai net ir nesuprantate, kad vaikystėje su jumis vyko ne visai normalūs dalykai. Visai tikėtina, kad nežinote, kaip iš tikrųjų pykstate.

Savo pyktį tikriausiai stengiatės pažaboti vienu iš šių būdų: jį palaidojate giliai savyje ir susergate ar panyrate į depresiją. Jūsų pyktis gali virsti nuolatiniu kentėjimu ir kankinimusi; pyktį galite slopinti alkoholiu, narkotikais, maistu ar seksu. Taip pat gali būti, kad užsiplieskiate dėl menkiausios smulkmenos, tuomet pyktis paverčia jus įsitempusiu, nusivylusiu, įtariu ir agresyviu žmogumi.

Deja, daugelis iš mūsų griebiasi šių senų, patikimų, bet neveiksmingų pykčio slopinimo metodų. Tokiais būdais niekaip neišsivaduosite iš savo tėvų įtakos. Daug veiksmingiau pyktį reikšti taip, kad galėtumėte pasijusti tvirčiau ir suprastumėte savo elgesio ribas.

Norėčiau jums pasiūlyti keletą naujų veiksmingų pykčio raiškos būdų:

1. Leiskite sau pykti, nesigilindami į savo jausmus. Pyktis – tik viena iš emocijų, tokia pati kaip džiaugsmas ir baimė. Jis nėra nei geras, nei blogas – jis tiesiog yra ir tiek. Tai – jūsų dalis ir dalis to, kas daro jus žmogumi. Pyktis yra ir signalas, pranešantis jums šį tą svarbaus. Jis gali reikšti, kad trypiamos jūsų teisės, kad jūs įžeidinėjamas arba jumis naudojamasi ar kad jūsų poreikiai niekam nerūpi. Pyktis visuomet rodo, kad reikia kažką keisti.
2. Išreikškite savo pyktį. Trankykite pagalves, šaukite ant nuotraukose vaizduojamų žmonių, ant kurių pykstate, arba būdami vieni namuose ar automobilyje išsakykite jiems viską, ką norite. Kad išlietumėte pyktį, neprivalote užsipulti žmogaus ar jį įžeidinėti – apie tai, kaip pykstate, kalbėkite su tais žmonėmis, kuriais pasitikite. Tol, kol neišmoksite savo pykčio reikšti viešai, negalėsite jo pažaboti.
3. Būkite fiziškai aktyvesnis. Savo pyktį reikšdami fizine veikla atsikratysite didžiulės jus kaustančios įtampos. Jei negalite žaisti teniso, bėgioti ar važinėtis dviračiu, sutvarkykite užgriozdintą spintą ar užsirašykite į šokių pamokas. Aktyves-

nė fizinė veikla taip pat skatina endorfinų gamybą smegenyse – tai cheminės medžiagos, kurios padidina pasitenkinimą gyvenimu. Pamatysite, kad įsisąmoninus savo pyktį atsiras daugiau energijos ir padidės jūsų produktyvumas. Niekas nesekina jėgų labiau negu užslopintas pyktis.

4. Nenaudokite pykčio neigiamai nuomonei apie save sustiprinti. Nesate blogas todėl, kad pykstate. Nusiteikite, jog galite pradėti jausti kaltę dėl to, kad pykstate, ypač kai pykstate ant savo tėvų. Garsiai sau pasakykite: „Aš pykstu. Turiu teisę pykti. Nieko tokio, kad jaučiuosi kaltas dėl to, jog pykstu, jei taip galiu pažaboti savo pyktį. Taip jausdamasis netampu nei blogas, nei neteisus."
5. Pasinaudokite pykčiu kaip energijos šaltiniu, kad sutvirtėtumėte kaip asmenybė. Jūsų juntamas pyktis gali jums padėti suprasti, ką galite ir ko negalite padaryti bendraudami su savo tėvais. Pasitelkus pyktį jums bus lengviau nusistatyti savo asmeninę erdvę ir nubrėžti savo galimybių ribas. Pyktis gali nepaprastai jums padėti pakeisti savo įsisenėjusį nuolankų, prisitaikėlišką elgesį bijant sulaukti tėvų pasmerkimo. Pyktis jums gali padėti savo energiją vėl nukreipti savo poreikiams užtikrinti ir atsisakyti beviltiškos kovos stengiantis pakeisti tėvus. Užuot sakę „Pykstu, nes mano tėvas niekuomet neleido man gyventi, kaip noriu", išmokite sakyti „Daugiau neleisiu tėvui savęs valdyti ar žeminti".

Vadovaudamiesi šiais patarimais pramoksite geriau valdyti savo pyktį. Tai padarę, turėsite begalę progų savo pyktį išsakyti tiesiogiai tėvams. Šie jūsų įgūdžiai bus labai svarbūs norint sėkmingai išsiaiškinti santykius su tėvais – apie tai kalbėsime tryliktame skyriuje.

Niekam nėra lengva išmokti tvarkytis su pykčiu, todėl nesitikėkite, kad jums to pavyks išmokti per naktį. Moterys ypač dažnai auklėjamos taip, kad nerodytų savo pykčio. Mūsų visuomenėje moterims leidžiama atvirai verkti, gedėti, būti prislėg-

toms ir reikšti švelnumą, tačiau pyktis laikomas nesuderinamu su moteriškumu. Todėl daugelį moterų traukia tie vyrai, kurie pyktį gali išreikšti už jas. Taip dalį savo pykčio jos gali išlieti per kitus žmones. Gaila, kad daugelis tokių vyrų, kurie lengvai užsiplieskia pykčiu, taip pat būna valdingi ir linkę smurtauti.

Jūsų pačių labui labai svarbu, kad savo pyktį mokėtumėte pažaboti veiksmingai. Pirmą kartą tiesiogiai pajutę pyktį, galite suabejoti savimi ir jaustis kaltas. Nepraraskite kantrybės ir laikykitės tvirtai. Po kurio laiko nustosite pykti. Pykti nenustoja tik tie žmonės, kurie neigia savo pyktį arba kurie juo naudojasi savo valdžiai sustiprinti, gąsdindami kitus.

Pyktis – normali žmogiška reakcija į patirtą skriaudą. Akivaizdu, kad suaugę toksiškų tėvų vaikai savyje yra sukaupę dvigubai daugiau pykčio. Galbūt ne taip akivaizdu, bet dvigubai didesnis ir jų liūdesys.

Liūdesys ir gedulas

– Ką reiškia, kad turiu liūdėti? – paklausė Džojus. – Kas nors numirė?

Liūdesys yra normali ir reikalinga reakcija patyrus netektį. Nebūtinai reikia gedėti prarastos gyvybės. Kaip ir Džojui, vaikystėje jums tikriausiai teko išgyventi didžiules netektis, kai praradote:

- ✓ gerą nuomonę apie save;
- ✓ saugumo jausmą;
- ✓ pasitikėjimą;
- ✓ džiaugsmą ir spontaniškumą;
- ✓ rūpestingus, gerbiančius tėvus;
- ✓ vaikystę;
- ✓ nekaltumą;
- ✓ meilę.

Kad galėtumėte liūdėti, turite įvardyti savo netektis. Privalote įsigilinti į šiuos jausmus, kad galėtumėte iš jų išsivaduoti.

Džojus nesąmoningai pradėjo liūdėti pajutęs savo pyktį. Liūdesys ir pyktis glaudžiai susiję tarpusavyje ir vienas be kito beveik niekada negali egzistuoti.

Iki pat dabar gal ir nesuvokėte, kiek daug emociškai netekote. Toksiškų tėvų vaikai tokias netektis išgyvena beveik kasdien ir dažnai nekreipia į jas dėmesio ar užgniaužia savyje. Tokie praradimai nepaprastai smarkiai pakerta savivertę, tačiau kadangi liūdesys sukelia tiek daug skausmo, daugelis žmonių pasiruošę padaryti bet ką, kad tik netektų liūdėti.

Sąmoningai stengiantis išvengti liūdesio, slegiančių jausmų kuriam laikui gal ir pavyks atsikratyti, tačiau nuslopintas liūdesys anksčiau ar vėliau sugrįš – kartais tai nutiks tuomet, kai mažiausiai to tikėsitės. Daugelis žmonių nesielvartauja iš karto vos patyrę netektį, nes tikimasi, kad jie išliks „stiprūs", arba jie patys mano, kad turi pasirūpinti aplinkiniais. Tačiau šie žmonės neišvengiamai palūžta, kartais – po daugelio metų, dažnai tuomet, kai nutinka koks nors nereikšmingas įvykis. Tik pagaliau iškentę savo ilgai slopintą liūdesį, emociškai jie gali vėl atsistoti ant kojų. Liūdesys turi pradžią, vidurį ir pabaigą, ir mums visiems tenka pereiti visus šiuos etapus. Liūdesys, kurio stengiatės išvengti, visuomet tūnos jumyse, slopindamas teigiamus jausmus.

Liūdesio intensyvumas

Karolina, kurios užgauliojantis tėvas ištisai kartojo jai apie nemalonų kvapą, terapiniuose užsiėmimuose padarė didelę pažangą. Ji ėmė kur kas labiau pasitikėti savimi ir asmeniniame, ir profesiniame gyvenime, ir jai vis geriau sekėsi kalbėti nesiteisinant. Tačiau pajutusi visą savo liūdesį, ji negalėjo patikėti, kad šis jausmas gali būti toks didelis ir stiprus:

– Jaučiuosi taip, tarsi gedėčiau. Vis dar negaliu patikėti, kaip tokį mielą vaiką, koks tuomet buvau, tėvas galėjo šitaip skriausti, o mama nedarė nieko, kad jam sutrukdytų. Mane apima begalinis liūdesys, nors ir žinau, kad tai ne mano kaltė. Kodėl jam reikėjo mane šitaip kankinti? Vieną akimirką verkiu, o kitą jaučiu siaubingą įtūžį.

Liūdėdami patiriame šoką, mus užvaldo įniršis, netikėjimas ir, be abejo, prislėgta nuotaika. Kartais atrodo, kad liūdesys niekuomet nepraeis. Galbūt jausitės taip, tarsi nebegalėtumėte nustoti verkti. Jūsų juntamas liūdesys gali pradėti kelti jums nerimą, galbūt net imsite jo gėdytis.

Daugelis vyrų daug labiau drovisi reikšti savo liūdesį negu pyktį. Priešingai negu tai darytų moterys, visuomenė daug palankiau žiūri į vyrų agresijos ir pykčio apraiškas negu į liūdesio ar skausmo demonstravimą. Daugeliui vyrų tenka brangiai sumokėti savo fizine ir emocine savijauta už tai, kad galėtų pateisinti įsigalėjusius lūkesčius, koks, mūsų supratimu, turi būti „tikras vyras".

Džojui, kaip ir daugeliui kitų vyrų, su kuriais man teko dirbti, buvo daug lengviau reikšti pyktį negu pamatyti savyje mažą liūdną berniuką, nes tas berniukas vertė jį jaustis silpną ir pažeidžiamą. Kaip ir kiti mušami vaikai, Džojus anksti išmoko slėpti savo emocijas. Norėdama padėti jam pradėti liūdėti dėl to, ko neteko vaikystėje, pasiūliau atlikti „laidojimo" pratimą, kurį dažnai skiriu savo klientams, ypač vaikystėje smurtą patyrusiems žmonėms. Savo kabinete laikau vazą su nuvytusių gėlių puokšte. Ją pastačiusi priešais Džoją, pasakiau, kad tai – kapo simbolis. Tada paprašiau jo pakartoti šiuos žodžius:

– Laidoju savo iliuziją apie gerą šeimą, laidoju su savo tėvais susijusias viltis ir lūkesčius. Laidoju ir savo įsitikinimą, jog būdamas vaikas galėjau kažką padaryti, kad jie pasikeistų. Žinau, kad nie-

kuomet neturėsiu tokių tėvų, kokių trokštu, ir gedžiu dėl tokios prarastos galimybės. Tačiau susitaikau su tuo. Tegul šios iliuzijos ilsisi ramybėje.

Džojui baigus sakyti šią kalbą, jo akyse sužvilgo ašaros ir jis tarė:

– Viešpatie, Siuzana, kaip tai be galo skaudu. Tikrai labai skaudu! Ir kam man viso šito reikia? Jaučiuosi taip, tarsi skausmas mane skandintų. Man šlykštu nuo viso šito. Argi tai tiesiog ne gailestis sau pačiam? Daugeliui žmonių buvo daug blogiau negu man.

Atsakiau štai ką:

– Pats laikas pradėti gailėtis to berniuko, kuris buvo taip smarkiai skriaudžiamas. Kas kitas, jei ne tu, tai padarys? Noriu, kad pamirštum viską, ką esi girdėjęs apie gailestį sau. Liūdesys dėl prarastos laimingos vaikystės neturi nieko bendro su savęs gailėjimusi. Žmonės, kurie nepaliaujamai gailisi savęs, ištisai laukia, kad kažkas kitas pasirūpins jų gyvenimu, patys vengdami atsakomybės. Jiems trūksta drąsos padaryti tai, ko aš tavęs prašau. Liūdesys – aktyvi, o ne pasyvi emocija, išjudinanti tave iš mirties taško. Liūdėdamas gali pradėti sveikti ir imtis iš tikrųjų spręsti savo problemas.

Jei esate panašus į daugelį žmonių (kaip ir Džojus), padarytumėte bet ką, kad tik nesusidarytų įspūdis, jog savęs gailitės. Galbūt net atimate sau teisę liūdėti dėl vaikystėje prarastų dalykų. Tol, kol savo viduje gyvenančio vaiko nenuraminsite išmokdami jausti ir reikšti savo pyktį bei liūdesį, ir toliau be paliovos save bausite.

Jūsų gyvenimas nesustoja

Nors mokymasis jausti liūdesį yra nepaprastai svarbus norint pasiekti trokštamų permainų, kol tą darote, jūsų gyvenimas ne-

sustoja. Jūs ir toliau turite rūpintis savimi bei kitais ir gyventi įprastą gyvenimą. Pyktis ir liūdesys gali sutrikdyti kiekvieno iš mūsų vidinę pusiausvyrą, todėl be galo svarbu, kad šituo laikotarpiu būtumėte ypač dėmesingas sau. Jokiu būdu neapleiskite jums įdomios ir malonumą teikiančios veiklos. Apie šiuos terapinius dalykus neprivalote galvoti kiaurą parą. Sau būkite toks pat atidus kaip ir sunkumų turinčiam draugui. Pasinaudokite visų jumis besirūpinančių žmonių siūloma pagalba.

Labai pravartu kalbėti apie liūdesį, nors kai kuriems žmonėms klausytis gali būti per sunku. Daugelis žmonių dar nėra atsikratę savo vaikystėje patirto liūdesio, todėl jūsų reiškiamas sielvartas gali kelti grėsmę jų apsauginiams mechanizmams.

Kas savaitę susirašykite dešimt dalykų, kuriais galėtumėte užsiimti, kad jums būtų lengviau ištverti liūdesio laikotarpį. Į tai žiūrėkite kaip į savęs pamaloninimo priemonę. Tai turėtų būti jums patinkantys ir atsipalaiduoti leidžiantys užsiėmimai, kad ir tokie paprasti kaip ilgas gulėjimas putų pilnoje vonioje arba apsilankymas kino teatre. Galbūt norėtumėte dažniau susitikti su savo softbolo* komandos draugais arba daugiau laiko praleisti su įdomia knyga. Kad ir ką būtumėte sugalvoję, labai svarbu tuos dalykus įgyvendinti, o ne tik apie juos galvoti.

Liūdesys netruks amžinai

Nors tuo sunku patikėti, kai esate dar tik įpusėjęs visą darbą, liūdesys iš tikrųjų vieną kartą baigsis. Liūdesiui įveikti prireiks laiko, tačiau šis procesas – ne amžinas. Jums prireiks laiko, kad iš tikrųjų įsisąmonintumėte ir suprastumėte savo prarastus dalykus. Jums taip pat prireiks laiko tam, kad savo jėgas nustotumėte eikvoti praeities skausmui ir jas skirtumėte savo atgimstančiai asmenybei ir tikėjimui ateitimi. Ilgainiui aštrūs peilio dūriai virs

* Beisbolo atmaina.

menkais smigčiojimais. Jums palengvės įsisąmoninus, kad nesate kaltas dėl liūdesį keliančių prarastų dalykų.

PRISIIMTI ASMENINĘ ATSAKOMYBĘ

Perkėlus atsakomybę tiems, kuriems ji iš tikrųjų ir tenka – tėvams, nepakanka visą savo kenksmingą elgesį pateisinti pasakymu „Tai – jų kaltė“. Nuo atsakomybės atleidžiamas mažas vaikas, kuriuo kadaise buvote, tačiau tai niekaip neatleidžia jūsų, kaip suaugusio asmens, nuo savo įsipareigojimų.

Toliau pateiktas sąrašas padės suprasti kai kuriuos iš tų įsipareigojimų jums bendraujant su savo tėvais. Garsiai pasakykite „Esu suaugęs žmogus ir bendraudamas su savo tėvais esu atsakingas už tai, kad...“ ir šį sakinį pratęskite kiekvienu tolesniu punktu:

1. išmokčiau nuo jų atsiskirti;
2. sąžiningai įvertinčiau savo santykius su jais;
3. nebijočiau tiesos apie savo vaikystę;
4. išdrįsčiau pripažinti, kad mano vaikystės įvykiai ir mano – suaugusio žmogaus – gyvenimas yra susiję;
5. rasčiau drąsos išreikšti jiems savo tikruosius jausmus;
6. nepasiduočiau jų galiai ir įtakai, stengdamasis ją sumažinti, nesvarbu, ar tėvai gyvi, ar mirę;
7. sugebėčiau pasikeisti ir nustočiau elgtis žiauriai, skaudinti, kritikuoti ar manipuliuoti;
8. ieškočiau tinkamų būdų nuraminti manyje gyvenantį vaiką;
9. atgaučiau suaugusiam žmogui priderančią galią ir pasitikėjimą savimi.

Svarbu suprasti, kad šio sąrašo punktai – tai tikslai, kurių reikia siekti, o ne dalykai, kuriuos reikėtų atlikti per vieną dieną. Bus dienų, kai, siekdami šių tikslų, nuleisite rankas. Gali nutik-

ti taip, kad vėl grįšite prie senų elgesio įpročių ir mąstysenos, galbūt net imsite svarstyti, ar apskritai nereikėtų visko mesti. Nepasiduokite abejonėms. Tiesą sakant, nesėkmių tikrai reikėtų tikėtis, nes tai – ieškojimo procesas, o ne tobulybės siekis. Vienus tikslus pasieksite lengviau negu kitus, tačiau visi jie yra įgyvendinami. Tikrai galite savyje gyvenantį vaiką išvaduoti iš amžinos bausmės.

13. Santykių išsiaiškinimas – savarankiškumo link

Visas darbas, kurį atlikote per paskutinius tris skyrius, – pratimai, kontroliniai sąrašai, pastangos įsisąmoninti, kas iš tikrųjų kaltas, – padėjo jums pasiruošti tam, ką darysite dabar – aiškinsitės santykius. Išsiaiškinti santykius – tai viską gerai apgalvojus su tėvais drąsiai pasikalbėti apie savo skausmingą praeitį ir dabartines problemas. Jūsų gyvenime tai bus labiausiai gąsdinantis ir kartu labiausiai išlaisvinantis poelgis.

Tai – paprastas, bet nelengvas procesas. Kai jausitės esąs pasiruošęs, ramiai, bet užtikrintai papasakokite tėvams apie negerus dalykus, kuriuos atsimenate iš savo vaikystės. Pasakykite, kokią įtaką jie padarė jūsų gyvenimui ir kaip jie atsiliepia dabartiniam jūsų bendravimui su tėvais. Aiškiai įvardykite, kokie šio bendravimo aspektai jus šiuo metu skaudina ir gniuždo. Tuomet paaiškinkite, kad nuo šiol galios kitokios bendravimo taisyklės.

Aiškindamiesi santykius su tėvais **nesiekiate**:

- ✓ jiems atkeršyti;
- ✓ juos nubausti;
- ✓ juos pažeminti;

- ✓ išlieti jiems savo pyktį;
- ✓ mainais iš jų gauti kažką gero.

Aiškindamiesi santykius **siekiate**:

- ✓ išmokti pripažinti jų trūkumus;
- ✓ kartą ir visiems laikams įveikti savo baimę pripažinti jų trūkumus;
- ✓ pasakyti tėvams tiesą;
- ✓ apsispręsti, kaip nuo šiol su jais bendrausite.

„Iš to nebus jokios naudos"

Daugelis žmonių, taip pat ir kai kurie garsūs psichologai, netiki santykių aiškinimosi nauda. Savo įsitikinimą jie grindžia gana gerai žinomais posakiais: „Nesidairykite atgal, o žvelkite į priekį", „Tai sukels tik dar daugiau įtampos ir pykčio" arba „Taip žaizdos negyja, o tik išdraskomos iš naujo". Tokie kritiškai nusiteikę žmonės tiesiog daug ko nesupranta.

Visiškai sutinku, kad net ir išsiaiškinus santykius, tėvai nebūtinai padarys tai, ko labiausiai norite – pripažins savo klaidas, atsiprašys, gailėsis ir prisiims kaltę. Tik retais atvejais toksiški tėvai po pokalbio su jumis ims ir pasakys: „Tu – teisus, aš siaubingai blogai elgiausi su tavimi" arba „Prašau, atleisk man", arba „Ką galėčiau dabar padaryti, kad atsilyginčiau už tavo patirtas skriaudas?"

Iš tiesų dažniausiai nutinka kaip tik priešingai – tėvai viską neigia, dedasi užmiršę jūsų paminėtus dalykus, visą kaltę ima versti savo vaikams ir labai supyksta.

Jei jau esate bandęs išsiaiškinti su savo tėvais, tačiau likote karčiai nusivylęs tokio pokalbio baigtimi, susitikimo sėkmę tikriausiai vertinote pagal tai, ar tėvai teigiamai reagavo į jūsų išsakytus žodžius. Spręsdami pagal jų reakciją save pasmerkiate

nesėkmei. Jų neigiamos reakcijos privalote tikėtis. Nepamirškite, kad visa tai darote dėl savęs, ne dėl jų. Santykių aiškinimąsi turite vertinti teigiamai jau vien todėl, kad išdrįsote tai padaryti.

Kodėl reikia aiškintis santykius su tėvais?

Primygtinai raginu žmones išsiaiškinti santykius su toksiškais tėvais ir tai darau dėl vienos labai paprastos priežasties – tai nepaprastai veiksminga. Per daugelį metų įsitikinau, kad išsiaiškinus santykius tūkstančių žmonių gyvenimas iš esmės pasikeitė į gerą. Tai nereiškia, kad nesuprantu, kaip baisu vien pagalvoti apie tokią akistatą su tėvais. Emociškai ant kortos pastatyta tikrai daug, tačiau jau vien to, kad pasiryžote tai padaryti ir kad nepabūgote pažvelgti į akis tikriausiai didžiausiai savo gyvenimo baimei, pakanka, jog jūsų ir jūsų tėvų galios santykis pasikeistų.

Visiems mums baisu sužinoti tiesą apie savo tėvus. Visiems baisu pripažinti, kad iš jų negavome ir iki šiol negauname to, ko mums reikia. Tačiau neišsiaiškinus santykių belieka ir toliau gyventi apimtiems šių baimių. Jei nepasiryšite žengti teisingo žingsnio savo paties labui, savyje tik dar sustiprinsite jausmą, kad nieko negalite ir nesugebate, taip dar labiau pamindami savo savigarbą.

Išsiaiškinti santykius svarbu ir dėl dar vienos be galo svarbios priežasties:

Tai, ko negrąžinsite, perduosite kitiems.

Jei neatsikratysite savo tėvams jaučiamos baimės, kaltės ir pykčio, šias emocijas išliesite savo partneriui arba vaikams.

Kada reikėtų aiškintis santykius su tėvais?

Savo klientams nuolat pabrėžiu, kad nepaprastai svarbu kruopščiai apgalvoti, kada būtų tinkamiausias metas aiškintis tarpu-

savio santykius. Neverta pulti to daryti tą pačią sekundę, tačiau neverta ir atidėlioti iki begalybės.

Žmonės paprastai pereina tris etapus, kol pasiryžta šiam žingsniui:

1. Niekada negalėčiau to padaryti.
2. Gal kada nors ir padarysiu, bet ne dabar.
3. Kada galėčiau tai padaryti?

Kai pirmą kartą pasiūlau klientams pasikalbėti su tėvais, jie visuomet tvirtina, kad jiems nuo to nebus geriau. Žinau, kaip jie paprastai reaguos, ir tokią jų reakciją vadinu „bet kas, tik ne tai" sindromu. Klientai pasiryžę padaryti bet ką, kad tik jiems nereikėtų aiškintis su savo tėvais – bet ką, tik ne tai!

Glenui, kurį vargino drovumas ir kuris gailėjosi į savo įmonę priėmęs dirbti alkoholiką tėvą, pasakiau, kad jam būtina išsiaiškinti su savo tėvu. Jis turėjo arba aiškiai nustatyti leistinas jo elgesio ribas, arba apskritai pašalinti jį iš savo įmonės. Jis reagavo įprastai, žadėdamas padaryti „bet ką, tik ne tai":

> – Nesiruošiu aiškintis su savo tėvu. Žinau, kad elgiuosi kaip bailys, bet aš nenoriu sukelti tėvams dar daugiau skausmo. Esu tikras, kad ir be santykių aiškinimosi su tėvu galiu padaryti daugybę dalykų. Galiu jam surasti mažiau įtemptą darbą, kur mano klientai jo taip dažnai nematys. Galiu nebeleisti jam puldinėti savęs. Kad atsikratyčiau pykčio, galiu pradėti daugiau sportuoti. Galiu...

Nutraukiau Gleną sakydama:

– Bet ką, tik ne tai, ar ne? Padarytum bet ką, išskyrus tą vieną dalyką, kuris gali iš esmės pakeisti tavo gyvenimą.

Paaiškinau Glenui, kad jo irzlumas ir drovumas daugiausia kilo dėl užgniaužto įniršio tėvui ir paties Gleno nenoro imtis veiksmų šiems sunkumams išspręsti. Pasakiau, kad pradėję lankytis pas mane daugelis žmonių dažniausiai atsako „bet ką, tik

ne tai“, ir patikinau jį, kad dėl to neverta nusiminti. Pasakiau, kad jis tiesiog dar tam nepasirengęs, bet po kurio laiko, kai jau būsime suplanavę, kaip viskas vyks, ir parepetavę, kaip reikėtų kalbėti, jis tikrai įgis daug daugiau pasitikėjimo savimi.

Mano žodžiai Gleno iki galo neįtikino, tačiau per ilgesnį laiką jis matė, kaip dar keli jo grupės dalyviai apsisprendė išsiaiškinti su savo tėvais. Paskui visi pasakojo, kad jiems puikiai pavyko. Glenas sutiko, kad šiems žmonėms buvo verta pasikalbėti su savo tėvais, tačiau tuoj pat pridūrė, kad jo atvejis – visiškai kitoks. Pats to nejausdamas kelyje į galutinį apsisprendimą Glenas priartėjo prie antrojo etapo.

Lankydamas užsiėmimus Glenas labai stengėsi išmokti kalbėti nesiteisindamas ir teisingai reikšti savo nuostatas. Šiais naujais savo įgūdžiais jis pasinaudojo bendraudamas su savo verslo partneriais ir kai kuriais draugais. Jis džiaugėsi savo pasiekimais, tačiau gyvenimą jam kartino kasdienių santykių su tėvu keliama įtampa ir iš vaikystės atsinešta didžiulė neatsikratyto skausmo našta.

Maždaug po šešių grupiniuose užsiėmimuose praleistų savaičių Glenas prisipažino pradėjęs galvoti apie santykių aiškinimąsi. Pirmą kartą jis pasakė svarstantis galimybę tai padaryti... ateityje. Jis įžengė į antrąjį etapą. Dar po kelių savaičių jis paklausė, kada, mano manymu, jam būtų geriausia tai padaryti – jis pasiekė trečiąjį etapą.

Glenas tikėjosi, kad sugebėsiu jam sudaryti stebuklingą planą, jog santykius jis galėtų pradėti aiškintis tuomet, kai jo baimė beveik nuslūgs. Deja, taip jau būna, kad labai dažnai mūsų baimė dingsta tik jau išsiaiškinus santykius. Neįmanoma pasakyti, kada tam būna tinkamiausias laikas, žmogus tiesiog turi jaustis tam pasiruošęs.

Prieš pradėdamas aiškintis su savo tėvais turite būti įvykdęs keturias sąlygas:

1. Privalote jaustis toks tvirtas, kad galėtumėte atlaikyti tėvų priešišką laikyseną, tiesos neigimą, prieštaravimus, kaltinimus, pyktį ar visus kitus neigiamus tokio pokalbio padarinius.
2. Privalote turėti tvirtą palaikymą, kad jums būtų lengviau ištverti laukimo laikotarpį, patį santykių aiškinimąsi ir laikotarpį po jo.
3. Turite būti parašęs laišką arba parepetavęs, ką norite pasakyti, ir turite būti išmokęs kalbėti nesiteisindamas.
4. Nebeturite jaustis kaltas dėl visų blogybių, kurias patyrėte vaikystėje.

Šis paskutinis punktas yra ypač svarbus. Jei vis dar manote, kad esate kaltas dėl savo vaikystės traumų, santykius aiškintis dar per anksti. Negalite kalbėti tėvams apie jiems tenkančią atsakomybę, kol pats nesate tvirtai įsitikinęs, kad dėl visko kalti tik jie.

Kai jau pasijusite tikrai tvirtai ir įsitikinsite, kad atitinkate visas keturias sąlygas, geriausia tai padaryti dabar pat. Nedelskite.

Laukimas, kol galėsite aiškintis santykius, visuomet daug sunkesnis negu pats aiškinimasis.

Pasakiau Glenui, kad jis privalo pasirinkti pokalbio su tėvais dieną, kuri, reikia tikėtis, bus šiame amžiuje. Jam reikėjo turėti konkretų tikslą, kuriam jis galėtų ruoštis. Paaiškinau, kad tas pasiruošimas – tai intensyvios treniruotės, padėsiančios jam pasirengti svarbiausiam savo gyvenimo pasirodymui.

KAIP AIŠKINTIS SANTYKIUS SU TĖVAIS?

Išsiaiškinti santykius galima arba tiesiogiai susitikus su tėvais, arba parašius jiems laišką. Kaip matote, nesiūlau kalbėtis telefonu. Nors toks būdas gali atrodyti saugus, jis beveik niekuomet neduoda naudos. Jūsų tėvai bet kurią akimirką gali padėti tele-

fono ragelį. Be to, bendravimas telefonu yra „dirbtinis“ – atvirai reikšti jausmus yra nepaprastai sunku. Jei jūsų tėvai gyvena kitame mieste ir jiems ne taip paprasta atvykti pas jus arba jums nuvykti pas juos, parašykite jiems laišką.

Laiško rašymas

Tvirtai laikausi nuomonės, kad rašymas – puiki terapinė priemonė. Laiškas yra labai gera proga apgalvotai išdėstyti viską, ką norite pasakyti, be to, laiško turinį galite tobulinti, kol liksite juo patenkintas. Laiško gavėjas gali jį perskaityti daugiau negu vieną kartą ir įsigilinti į jo turinį. Be to, laiškas yra saugesnis būdas, jei jūsų tėvai potencialiai linkę smurtauti. Santykius išsiaiškinti svarbu, tačiau niekuomet neverta rizikuoti, jei yra fizinio išpuolio tikimybė.

Visuomet rašykite atskirus laiškus kiekvienam iš tėvų. Nors kai kurie dalykai gali kartotis, jūsų santykiai su tėvais ir kiekvienam iš jų jaučiami jausmai yra skirtingi. Pirmą laišką parašykite tam, kurį laikote labiau problemišku ar smurtaujančiu. Jam juntami jausmai yra stipresni, todėl juos lengviau išlieti. Kai pralaušite ledus parašę pirmą laišką (tuo atveju, jei abu jūsų tėvai dar gyvi), savo jausmus kitam iš tėvų išreikšite daug lengviau. Antrame laiške galite parašyti, kaip jaučiatės dėl tėvo ar motinos pasyvaus elgesio ir dėl to, kad ji (jis) jūsų neapsaugojo.

Santykių aiškinimasis laiškais vyksta lygiai taip pat kaip ir asmeninis pokalbis. Abiem atvejais į tėvus kreipsitės tokiais žodžiais: „Ketinu jums pasakyti tai, apie ką iki šiol niekuomet nesu kalbėjęs“, ir abiem atvejais turite paminėti keturis svarbiausius dalykus:

1. tai, ką man padarei;
2. tai, kaip jaučiausi tuo metu;
3. tai, kaip tai pakeitė mano gyvenimą;
4. tai, ko iš tavęs noriu dabar.

Mano patirtis rodo, kad šie keturi punktai sudaro tvirtą, konkretų bet kokio santykių aiškinimosi pagrindą. Vadovaudamiesi šiais punktais paprastai pasakysite viską, ką reikia, ir išvengsite padriko ir neveiksmingo aiškinimosi.

Karolina, kurios tėvas ištisai ją kankino kalbomis apie nemalonų kvapą, nusprendė esanti pasirengusi išsiaiškinti su savo tėvais tuo metu, kai gavusi didelį apdailos darbų užsakymą negalėjo nuvykti pas tėvus ir pasikalbėti tiesiogiai. Patikinau ją, kad tą ji puikiai gali padaryti parašiusi jiems laišką. Patariau jai laišką rašyti namuose, radus ramią valandėlę ir išjungus telefoną, kad niekas netrukdytų.

Tokių laiškų rašymas visuomet būna emociškai sunkus. Karolinai patariau, kad prieš išsiųsdama laišką ji keletui dienų atidėtų jį į šalį ir, emocijoms nuslūgus, perskaitytų dar kartą. Kaip dažnai būna, dar sykį perskaičiusi laišką ji nusprendė daug ką pakeisti. Gali nutikti ir taip, kad laišką turėsite perrašyti kelis kartus, kol liksite patenkinti rezultatu. Primenu, kad jūs nedalyvaujate gražiausio rašinio konkurse ir jūsų laiškas neturi būti literatūrinis šedevras – jame tiesiog turite išsakyti savo tikruosius jausmus ir potyrius.

Štai kaip atrodė laiško ištrauka, kurią Karolina man perskaitė kitą savaitę:

> Mielas tėti,
>
> noriu tau pasakyti tai, apie ką niekada anksčiau nesu kalbėjusi. Pirmiausia noriu paaiškinti, kodėl per paskutinius kelis mėnesius su tavimi ir mama praleidau tiek mažai laiko. Gal mano žodžiai tave nustebins ar suglumins, bet su tavimi nenorėjau matytis todėl, kad tavęs bijau. Bijau jaustis bejėgė ir vėl girdėti tavo užgauliojimus. Be to, bijau pasitikėti tavimi, kad vėliau vėl manęs emociškai neatstumtum. Leisk tau viską paaiškinti iš eilės.

[Tai, ką man padarei]

Atsimenu, kad kai buvau visai maža mergaitė, mano tėtis mane mylėjo, manimi žavėjosi ir rūpinosi. Tačiau man augant, viskas pradėjo keistis. Kai buvau gal kokių vienuolikos metų, su manimi pradėjai elgtis labai šiurkščiai, ištisai man kartodamas, kad aš smirdžiu. Kaltindavai mane dėl visko, kas nepavykdavo – kad netekau stipendijos, kad Bobas [jos brolis] nukritęs susižeidė. Užsipuolei mane net tuomet, kai susilaužiau koją ir kai mama nusprendė kurį laiką pagyventi atskirai nuo tavęs. Mamai išėjus, man neliko jokios emocinės užuovėjos. Pasakodavai man nešvankius juokelius, kalbėdavai, kokia seksuali aš atrodau apsirengusi megztiniu, ir su manimi arba elgdavaisi kaip su savo mergina, arba kartodavai, kad atrodau kaip kekšė.

Sulaukusi dvylikos apskritai nustojau jausti, kad esate šalia. Suprantu, kad visus tuos metus tau ir pačiam tikriausiai buvo labai sunku, tačiau aš neapsakomai prisikentėjau dėl tavo elgesio. Gal tu ir nenorėjai taip pasielgti, tačiau nuo to man nebuvo lengviau.

Kai buvau penkiolikos, mane pabandė išprievartauti vyras, o tu dėl visko apkaltinai mane. Nuoširdžiai tikėjau, kad aš kalta, nes taip tvirtinai tu. Kai laukiausi sūnaus ir buvau aštuntą mėnesį nėščia, mano vyras mane sumušė. Tuomet tu pasakei, kad turėjau kaip reikiant prisidirbti, jei jis taip įtūžo. Tu ištisai man kartodavai, kaip blogai elgiasi mama, aiškindamas, kad ji manęs nemyli, kad aš – purvina iš vidaus ir kad mano galva tuščia kaip puodynė.

[Kaip jaučiausi tuo metu]

Jaučiausi išgąsdinta, pažeminta ir sutrikusi. Niekaip nesupratau, kur dingo tavo meilė. Troškau vėl tapti mažąja tėčio dukrele, nežinodama, ką padariau ne taip, kad praradau tave. Kaltinau save dėl visko, nekenčiau savęs, jaučiausi nemylima ir šlykšti.

[Kaip tai paveikė mano gyvenimą]

Mano asmenybė buvo smarkiai sužalota. Daugelis vyrų smurtavo prieš mane, o aš visuomet manydavau, kad dėl to kalta

aš pati. Kai Henkas mane sumušė, parašiau jam laišką, kuriame nuoširdžiai atsiprašiau. Siaubingai nepasitikėjau savimi, savo gebėjimais ir laikiau save niekam verta.

[Tai, ko iš tavęs noriu]

Noriu, kad atsiprašytum už tai, kad buvai toks žiaurus ir bjaurus tėvas. Noriu, kad pripažintum, kad dėl to, ką man padarei, patyriau daug skausmo ir kančių. Noriu, kad liautumeis mane užgauliojęs. Paskutinį kartą taip nutiko, kai susitikome Bobo namuose ir paprašiau tavo patarimo dėl savo verslo. Tu be jokios priežasties pradėjai ant manęs šaukti. Negaliu to pakęsti. Tuomet nutylėjau, bet daugiau taip nebus. Noriu, kad žinotum, jog ateityje su tokiais dalykais nesitaikstysiu. Privalai suprasti, kad geri tėčiai geidulingai nežvilgčioja į savo dukteris, jų neįžeidinėja ir nežemina ir kad geri tėčiai savo dukras saugo.

Man labai gaila, kad mudviejų bendravimas nebuvo toks, koks būtų galėjęs būti. Aš netekau be galo daug negalėdama mylėti savo tėčio, nors to troškau visa širdimi. Aš vis tiek tau siųsiu atvirukus ir dovanėles, nes man patinka tai daryti. Tačiau, jei nori, kad lankyčiau tave ir toliau, turėsi išmokti bendrauti pagal mano nustatytas taisykles.

Aš tavęs gerai nepažįstu. Nežinau, dėl ko tu kentėjai ar ko bijojai. Noriu padėkoti už tai, kad sunkiai dirbai, visuomet aprūpindavai šeimą ir kad nusiveždavai mane ten, kur būdavo smagu atostogauti. Prisimenu, kaip klausydavausi tavo pasakojimų apie medžius ir paukščius, žmones ir politiką, sportą ir geografiją, stovyklavimą ir čiuožimą. Prisimenu, kad daug juokdavaisi. Beje, tau gal bus įdomu žinoti, kad šiuo metu gyvenime man sekasi daug geriau. Daugiau neleidžiu vyrams savęs mušti, turiu puikių mane palaikančių draugų, nuostabų darbą ir mylimą sūnų.

Prašau tavęs, parašyk man ir pasakyk, kad perskaitei mano laišką. Praeities negalime pakeisti, tačiau galime pabandyti vėl viską pradėti iš pradžių.

Karolina

Daugelis mano klientų saugiau jaučiasi rašydami laiškus, tačiau yra daug ir tokių, kurie nori iš karto matyti santykių aiškinimosi rezultatus, kad žinotų, jog jiems pavyko. Tokie klientai santykius turėtų aiškintis tiesiogiai kalbėdamiesi su tėvais.

Pirmas dalykas, kurį reikia padaryti planuojant kalbėtis tiesiogiai (jei jau esate tam pasirengęs emociškai), tai pasirinkti pokalbio vietą. Jei lankote terapinius užsiėmimus, su tėvais galite kalbėtis psichologo kabinete. Jūsų psichologas gali padėti valdyti visą pokalbio eigą, pasistengti, kad būtumėte išklausytas, padėti jums, jei sutrikęs nebežinotumėte, ką daryti, ir svarbiausia – palaikyti jus, kad jaustumėtės saugiai. Suprantu, kad taip jūsų padėtis tampa daug palankesnė negu jūsų tėvų, tačiau geriau jau taip negu atvirkščiai, ypač kai jums tai yra toks svarbus momentas.

Jei pasiryžote santykius aiškintis psichologo kabinete, pasistenkite su tėvais susitikti būtent ten. Niekas negali numatyti, kaip klostysis pokalbis. Jums svarbu, kad paskui pats galėtumėte grįžti namo. Net jei šis pokalbis ir pavyks, po jo vis tiek gali norėtis pabūti vienam, kad galėtumėte ramiai apmąstyti savo jausmus ir mintis.

Galbūt jums geriau santykius su tėvais aiškintis pačiam. Galbūt neturite psichologo arba, jei ir turite, gal savo tėvams norėsite parodyti, kad viską galite atlikti savarankiškai, be kitų pagalbos. Daugelis tėvų paprasčiausiai atsisako eiti pas psichologą. Kad ir dėl ko norėtumėte viską padaryti pats, turite nuspręsti, ar su tėvais kalbėsitės jų namuose, ar savo. Vieša vieta, pavyzdžiui, kavinė ar restoranas, yra per daug triukšminga. Jums reikia absoliučios ramybės.

Jei galite rinktis, su tėvais siūlyčiau susitikti savo namuose. Sau įprastoje aplinkoje jausitės daug tvirčiau. Jei tam, kad pasi-

kalbėtumėte su tėvais, vykstate į kitą miestą, pasistenkite juos įtikinti ateiti į jūsų viešbučio kambarį.

Jei kitaip neišeina, sėkmingai išsiaiškinti santykius galima ir tėvų namuose. Tačiau jums reikės labai daug treniruotis, kad išmoktumėte nepasiduoti vaikystės baimėms, kaltės jausmui ir bejėgiškumui. Šių vaikystėje patirtų jausmų ypač reikia saugotis tuomet, jei tėvai vis dar gyvena tame pačiame name, kuriame jūs užaugote.

Nesu kategoriškai nusiteikusi, ar su tėvais geriau kalbėtis atskirai, ar kartu, nors aš rinkčiausi pokalbį su jais abiem iš karto. Toksiškų tėvų šeimose vyrauja paslaptys, sąmokslai ir tiesos neigimas – visa tai padeda išsaugoti pusiausvyrą šeimoje. Kai kalbatės su abiem tėvais iš karto, šią ydingą struktūrą pakertate iš pamatų.

Kita vertus, jei jūsų tėvų elgesys, požiūris ar gynybos būdai nepaprastai skiriasi, jums geriau seksis bendrauti kalbantis su kiekvienu iš jų atskirai.

Kai kurie žmonės nerimauja dėl to, kad pernelyg ilgai treniravosi, ką pasakyti tėvams, ir kad jų santykių aiškinimasis neteks spontaniškumo. Būkite dėl to ramūs. Jūs tikrai jaudinsitės ir ne kartą nukrypsite nuo suplanuotos pokalbio eigos. Kad ir kiek būtumėte repetavę, pradėti kalbėti nebus lengva. Iš tiesų labai svarbu iš anksto nusiteikti tam, kad didžiulio jaudulio išvengti nepavyks. Jūsų širdis daužysis, iš baimės raižys pilvą, galite apsipilti prakaitu, galbūt bus sunku atgauti kvapą, liežuvis taps tarsi švininis ir pamiršite viską, ką ruošėtės pasakyti.

Smarkiai susijaudinus kai kurių žmonių mintys visiškai užsiblokuoja. Jei baiminatės, kad taip gali nutikti ir jums, papildomo streso išvengsite savo tėvams parašę laišką, kurį per pokalbį galite perskaityti. Tai puikus būdas įveikti didžiulį tokio pokalbio keliamą jaudulį ir pasiekti, kad jūsų žodžiai būtų išgirsti.

Nesvarbu, kur nuspręsite aiškintis santykius su tėvais ir ar kalbėsite atskirai su kiekvienu iš jų ar su abiem, turite labai kruopščiai apgalvoti, ką sakysite. Tai, apie ką planuojate kalbėti, sau pačiam ar kam nors kitam garsiai kartokite tol, kol viską pavyks pasakyti nesuklystant. Tiesioginis santykių aiškinimasis – tai tarsi kalbos sakymas atidarymo renginyje. Ar norėtumėte lipti į sceną nemokėdamas žodžių ir nežinodamas, ką norite pasakyti? Prieš pradedant aiškintis santykius, jums būtina daug kartų repetuoti savo kalbą ir aiškiai žinoti, ko siekiate.

Geriausia pokalbį su tėvais pradėti nustatant taisykles. Patarčiau pradėti kalbėti maždaug taip:

> – Norėčiau pasakyti keletą dalykų, kurių dar niekuomet nesu jums sakęs, ir norėčiau, kad manęs išklausytumėte iki galo. Man tai yra be galo svarbu, todėl prašau man neprieštarauti ir manęs nepertraukinėti. Kai būsiu pasakęs viską, ką norėjau, atidžiai išklausysiu, ką norite pasakyti jūs. Ar gerai?

Labai svarbu, kad jūsų tėvai iš pat pradžių sutiktų su jūsų pasiūlytomis taisyklėmis. Daugelis jų taip ir padarys. Jei jie negali net to, galbūt jūsų pokalbį būtų geriau nukelti kitam kartui. Svarbu, kad kai jūs kalbėsite, jūsų dėmesio neblaškytų, jūsų nepertraukinėtų ar kitaip netrukdytų visko pasakyti iki galo. Jei jie nesutinka jūsų išklausyti, galbūt geriau būtų viską išdėstyti laiške.

Ko tikėtis

Vos tik pradėsite kalbėti, daugelis toksiškų tėvų puls jums prieštarauti. Juk, šiaip ar taip, jei jie mokėtų klausytis, girdėtų jus, elgtųsi supratingai, gerbtų jūsų jausmus ir skatintų jūsų savarankiškumą, jie nebūtų toksiški tėvai. Jūsų išsakytus žodžius jie

veikiausiai priims kaip klastingą prieš juos nukreiptą išpuolį. Jie tikriausiai bandys griebtis tos pačios taktikos ir gynybos būdų, kuriuos visuomet naudodavo, tik dabar tai darys su dvigubu įkarščiu.

Įgūdžių stokojantys ar ydingi tėvai savo elgesiu gali pradėti kelti dar didesnį gailestį ar sudaryti įspūdį, kad jie kankinasi. Alkoholikai dar karščiau neigs geriantys, o jei jau gydosi, gali tuo pasinaudoti, norėdami įrodyti, jog neturite teisės taip elgtis. Valdingi tėvai, kad įtikintų savo teisumu, gali bandyti sukelti jūsų kaltės jausmą. Smurtauti linkusius tėvus apims įniršis ir beveik neabejotinai dėl jūsų patirto smurto jie apkaltins jus patį. Visas šis elgesys turi padėti atkurti pusiausvyrą šeimoje, kad jūs ir vėl taptumėte paklusniu mechanizmo sraigteliu. Turėtumėte nusiteikti blogiausiam įmanomam scenarijui – visi geri dalykai jums bus malonus siurprizas.

Atminkite, kad svarbiausia ne jų reakcija, o jūsų laikysena. Jei sugebėsite neprarasti šaltakraujiškumo susidūrę su tėvų įniršiu, kaltinimais, grasinimais ir bandymais primesti jums kaltę, sulauksite savo šlovės valandos.

Kad būtų lengviau pasiruošti, įsivaizduokite blogiausia, kas gali įvykti. Galvokite, kokie įniršę, apgailėtini, graudūs ir visokie kitokie gali tapti jūsų tėvų veidai, įsivaizduokite, kaip jie pyks, viską neigs ar puls kaltinti. Visa tai bus lengviau ištverti, jei garsiai išsakysite dalykus, kuriuos tikitės išgirsti iš savo tėvų, o tuomet pasitreniruosite su jais kalbėti ramiai ir nesiteisindamas. Paprašykite, kad jūsų partneris arba draugas pabūtų vienu iš tėvų ar jais abiem. Pasakykite, kad jis nesidrovėdamas išdėtų jums siaubingiausius dalykus, kuriuos tik įmanoma sugalvoti. Tegul jūsų tėvus vaidinantis asmuo ant jūsų šaukia, rėkia, jus pravardžiuoja, grasina nutraukti su jumis santykius, kaltina siaubingu ir savanaudišku elgesiu. Pasipraktikuokite atsakyti maždaug taip:

- ✓ Suprantama, kad taip galvoji.
- ✓ Prasivardžiuodami ir šaukdami nieko nepasieksime.
- ✓ Nesiruošiu taikstytis su tavo įžeidimais.
- ✓ Tai tik įrodo, kad šis pokalbis buvo reikalingas.
- ✓ Šitaip kalbėdamas su manimi elgiesi blogai.
- ✓ Tu žadėjai mane išklausyti.
- ✓ Pasikalbėkime kitą kartą, kai nusiraminsi.

O štai kaip dažniausiai reaguoja tėvai pradėjus aiškintis santykius ir štai kokie turėtų būti jūsų atsakymai, kuriuos galbūt norėsite panagrinėti atidžiau:

„To niekada nebuvo." Tėvai, kurie neigdami tiesą stengėsi apsisaugoti nuo savo nevisavertiškumo jausmo ar baimių, šią frazę neabejotinai ištars kalbėdamiesi su jumis, bandydami jums įteigti savo tiesą. Jie tvirtins, kad jūsų minimų dalykų niekuomet nebuvo, ar sakys, kad perlenkiate lazdą arba kad tėtis niekuomet nebūtų galėjęs šitaip pasielgti. Jie arba teigs nieko neprisimenantys, arba apkaltins jus meluojant. Tokia reakcija ypač būdinga alkoholikams, kurie tiesą neigia dar ir todėl, kad būdami girti daug ko neprisimena.

Jūsų atsakymas: „Tai, kad tu neatsimeni, dar nereiškia, kad to nebuvo."

„Pats buvai dėl to kaltas." Toksiški tėvai beveik niekuomet savo noru neprisipažins buvę kalti dėl savo destruktyvaus elgesio, o puls kaltinti jus, sakydami, kad buvote blogas ar sunkiai auklėjamas. Jie tvirtins padarę viską, ką galėję, tačiau jūs vis tiek ištisai keldavęs jiems problemų. Jie sakys, kad varėte juos iš proto, ir kaip įrodymą paminės tą faktą, kad visa giminė žinojo, koks „sunkus" vaikas buvote. Jie bus pasiryžę išvardyti ir visas jiems jūsų padarytas skriaudas.

Pokalbiui pakrypus tokia linkme, tėvai gali imti jums prikaišioti, kad juos užsipuolėte tik todėl, kad nesugebate išspręsti

dabartinių savo gyvenimo sunkumų: „Kodėl kaltini mus, nors iš tikrųjų tau nesiseka išlaikyti darbo, suvaldyti vaiko, išsaugoti vyro ir pan.“ Jų žodžiuose netgi gali būti jaučiama užuojauta dėl jūsų patiriamų problemų. Jie griebsis bet ko, kad tik nukreiptų dėmesį nuo savo pačių elgesio.

Jūsų atsakymas: „Galite ir toliau bandyti mane įtikinti, kad tai – mano kaltė, tačiau tikrai nesiruošiu jaustis kaltas dėl to, ką man padarėte vaikystėje.“

„Juk jau atsiprašiau.“ Tėvai gali žadėti pasikeisti, tapti labiau mylintys ir supratingi, tačiau dažnai tai būna vien akių dūmimas. Kai tik viskas nurims, seni įpročiai paims viršų ir tėvai vėl ims elgtis kaip anksčiau. Kai kurie tėvai gal ir pripažins, kad keletas jūsų pasakytų dalykų – tiesa, tačiau nieko nepadarys, kad jūsų bendravimas pasikeistų. Kiek man yra tekę girdėti, dažniausiai jų atsakymas būna toks: „Juk jau atsiprašiau, ko dar iš manęs nori?“

Jūsų atsakymas: „Man malonu, kad atsiprašei, bet tai – dar ne viskas. Jei tikrai nuoširdžiai dėl visko gailiesi, būsi šalia manęs, kai man reikės, ir kartu pasistengsime viską išsiaiškinti, kad mūsų santykiai pagerėtų.“

„Darėme viską, ką galėjome.“ Tie tėvai, kurie stokojo tėvystės įgūdžių ar niekaip nereaguodavo į smurtą, per pokalbį dažnai laikosi taip pat pasyviai ir blankiai kaip ir paprastai spręsdavo visas problemas. Tokie tėvai jums primins, kaip jiems buvo sunku, kai jūs augote, ir kaip jie stengėsi iš visų jėgų. Jie kalbės maždaug taip: „Tu niekuomet nesuprasi, ką man teko patirti“, „Net neįsivaizduoji, kiek kartų bandžiau jį (ją) sustabdyti“ arba „Dariau viską, kas buvo įmanoma“. Tokio pobūdžio atsakymai gali sukelti didžiulę užuojautą ar gailestį savo tėvams. Tai suprantama, tačiau pasidavus tokiems jausmams jums bus daug

sunkiau išlaikyti pasiryžimą pasakyti tėvams viską, ką norite, nes ir vėl pajusite pagundą pirmiausia pasirūpinti jais. Svarbu, kad į jų problemas išmoktumėte žvelgti neskriausdamas savęs.

Jūsų atsakymas: „Suprantu, kad tau buvo sunku, ir tikrai žinau, kad neskriaudei manęs specialiai, tačiau noriu, kad suprastum, jog tai, kaip sprendei savo problemas, iš tikrųjų sukėlė man labai daug skausmo."

„Tik pažiūrėk, ką dėl tavęs padarėme." Daugelis tėvų bandys atremti jūsų teiginius primindami jums nuostabias jūsų vaikystės akimirkas ir jųdviejų švelnaus tarpusavio bendravimo valandėles. Pabrėždami gerus dalykus, jie stengsis išvengti kalbų apie savo blogą elgesį. Tėvai paprastai primins jums dovanas, kurias iš jų esate gavęs, vietas, kurias kartu aplankėte, kalbės apie tai, ko jiems dėl jūsų teko atsisakyti, ir primins savo rūpestingus poelgius. Iš jų išgirsite tokius žodžius: „Štai kaip tu mums atsidėkoji" arba „Tau amžinai visko negana".

Jūsų atsakymas: „Aš labai vertinu visus tuos dalykus, tačiau dėl to mušimas [nuolatinis barimas, smurtas, įžeidinėjimai, alkoholizmas ir kt.] niekur nedingo."

„Kaip gali taip elgtis su manimi?" Kai kurie tėvai pradeda elgtis lyg kankiniai. Jie apsipila ašaromis, grąžo rankas ir dedasi šokiruoti ir priblokšti jūsų „žiaurumo". Jie elgiasi taip, tarsi šis pokalbis būtų sugriovęs jiems gyvenimą. Jie skųsis, kad juos skaudinate, arba sakys, kad nusivylė jumis, aimanuos, kad jiems viso šito nereikia, nes ir taip turi begalę problemų, sakys, kad jų sveikata ne tokia tvirta, kad atlaikytų tokį smūgį, arba kad mirs iš širdgėlos. Suprantama, iš dalies jų liūdesys bus nuoširdus – tėvams nemalonu pripažinti savo trūkumus, suvokti, kad savo vaikams suteikė tiek skausmo. Tačiau savo reiškiamu liūdesiu jie taip pat gali mėginti jumis manipuliuoti ir jus valdyti. Sukeldami kaltės jausmą jie bandys priversti jus atsitraukti.

Jūsų atsakymas: „Man gaila, kad tau liūdna ir jautiesi įskaudintas, bet aš nesiruošiu atsiimti savo žodžių. Man irgi teko kentėti labai ilgai."

Kartais tikrai nieko neįmanoma padaryti

Žinodami, kokios gali būti tipinės tėvų reakcijos ir ką jiems galite atsakyti, galbūt išliksite emociškai tvirtesnis aiškindamasis santykius su tėvais. Tačiau yra tokių žmonių, su kuriais, kad ir kokie geri būtų norai, bendrauti neįmanoma.

Kai kurie tėvai vos pradėjus pokalbį sukelia tokį konfliktą, kad toliau kalbėtis tampa neįmanoma. Kad ir kaip supratingai, maloniai, atvirai ar geranoriškai bandytumėte jiems viską išaiškinti, dėl jų elgesio pokalbį tenka nutraukti. Jie iškraipo jūsų žodžius, jūsų motyvus, meluoja, nuolat jus pertraukia, nors ir žadėjo taip nedaryti, kaltina, rėkia, laužo baldus, mėto indus, o jūs pasijuntate mažų mažiausiai bepročiu arba dar blogiau – vos ne žmogžudžiu. Tad, kad ir kaip svarbu įveikti savo baimes ir išbandyti visus būdus savo tėvams išsakyti viską, ką norite, ne mažiau svarbu suvokti, kad kartais to padaryti neįmanoma. Jei pokalbį tenka nutraukti dėl jų elgesio, tai – jų, o ne jūsų pralaimėjimas.

RAMUS SANTYKIŲ AIŠKINIMASIS

Tik retais atvejais santykių aiškinimasis tampa nevaldomas, net jei jis ir vyksta audringai. Vis dėlto dažniausiai pokalbiai praeina neįtikėtinai ramiai.

Kai Melanija (kuri vis bandė gelbėti nevykėlius vyrus ir kuri vaikystėje, nepakeldama jai tekusios naštos guosti savo prislėgtą ir dažnai ašarose paskendusį tėvą, parašė laišką „Mielai Abei") suprato, kad nori viską išsiaiškinti, savo mamą Džiną pasikvietė

į mano kabinetą (jos tėtis jau buvo miręs). Ji pradėjo kalbėti taip, kaip mes buvome repetavusios, o jos mama sutiko ją išklausyti.

Melanija: Mama, man reikia su tavimi pasikalbėti apie kai kuriuos vaikystės dalykus, kurie man vis dar kelia skausmą. Dabar suprantu, kaip smarkiai kaltindavau save būdama maža...

Džina **(ją pertraukdama):** Jei vis dar taip jautiesi, brangute, matyt, tavo terapiniai užsiėmimai nelabai tau padeda.

Melanija: Tu pažadėjai išklausyti manęs nepertraukdama. Dabar mes kalbame ne apie mano terapinius užsiėmimus, o apie mano vaikystę. Ar prisimeni, kaip tėtis nuliūsdavo man susipykus su Neilu [jos brolis]? Apsipylęs ašaromis tėtis man aiškindavo, koks Neilas geras ir kaip aš blogai su juo elgiuosi. Ar pameni, kiek kartų tavo nurodymu turėdavau eiti pas verkiantį tėtį į jo kambarį ir bandyti jį nuraminti? Ar bent įsivaizduoji, kokią kaltės naštą man užkrovei pavertusi mane tėčio guodėja? Turėjau rūpintis juo, užuot tiesiog buvusi maža mergaitė. Kodėl tu nepasirūpinai tėčiu? Kodėl pats tėtis nepasirūpino savimi? Kodėl tai daryti teko man? Tavęs niekuomet nebuvo šalia, nors tu ir buvai namie. Daugiau laiko praleisdavau su namų prižiūrėtojomis negu su tavimi. Prisimeni, kaip parašiau tą laišką „Mielai Abei"? Ir tuomet nekreipei jokio dėmesio.

Džina **(tyliai):** Nieko panašaus neprisimenu.

Melanija: Mama, gal tau ir patogiau neprisiminti, bet jei nori man padėti, privalai mane išklausyti. Niekas nebando tavęs pulti, tiesiog bandau paaiškinti, kaip jaučiuosi, tiksliau, kaip jaučiausi tuomet, kai visa tai vyko. Buvau be galo vieniša, maniau esanti siaubingai bloga, jaučiausi labai nusikaltusi ir be galo nusivylusi, bandydama padaryti tai, ko neįstengiau. Štai kaip jaučiausi. Dabar noriu tau pasakyti, kaip tai paveikė mano gyvenimą. Visą laiką, iki tol, kol pradėjau lankyti terapinius užsiėmimus, viduje jutau visišką tuštumą. Dabar man jau geriau, bet dėmesingi vyrai man vis dar kelia baimę, todėl ištisai užkimbu ant kurio nors iš tų šaltų, abejingų tipų. Man siaubingai sunku susivokti, kas

esu, ko noriu ir ko man reikia. Aš dar tik pradedu tai suprasti. Sunkiausia man – išmokti pamilti save, nes kaskart girdžiu tėtį sakant, koks aš siaubingas vaikas.

Džina **(pradėdama verkti):** Nuoširdžiai sakau, kad viso to neatsimenu, bet, aišku, jei tu sakai, kad taip buvo, tikriausiai tai tiesa. Ko gero, aš buvau taip paskendusi į savo pačios liūdesį...

Melanija: O, ne. Dabar jaučiuosi kalta, nes tave įskaudinau.

Siuzana: Melanija, gal pasakyk mamai, ko iš jos dabar tikiesi?

Melanija: Noriu, kad mūsų santykiai būtų kaip dviejų suaugusių žmonių. Noriu šalia tavęs būti pačia savimi, noriu sakyti tau tiesą, noriu, kad klausytum manęs, kai kalbu apie savo praeities potyrius. Trokštu, kad pasistengtum atsiminti, pagalvoti ir suprasti, kas iš tikrųjų nutiko. Noriu, kad prisipažintum kalta dėl to, jog manimi nesirūpinai ir neapsaugojai nuo permainingų tėčio nuotaikų. Noriu, kad viena kitai pradėtume sakyti tiesą.

Džina iš tikrųjų pasistengė išklausyti savo dukrą ir suprasti, ką jai teko iškęsti. Iš jos reakcijos buvo galima tikėtis, kad ji bent kartais sugebės bendrauti produktyviai ir racionaliai. Galų gale ji pažadėjo pasistengti įvykdyti Melanijos prašymus, nors buvo akivaizdu, kad juos laikė pernelyg pretenzingais.

Audringas santykių aiškinimasis

Džojaus tėvai buvo kur kas mažiau supratingi. Džojus – tas pats psichologijos studentas, kurį vaikystėje mušdavo tėvas. Po ilgų įtikinėjimų Džojus galų gale įkalbėjo savo alkoholiką tėvą ir nuo jo netiesiogiai priklausomą mamą apsilankyti mano kabinete. Jau kurį laiką Džojus nekantriai laukė šio pokalbio su tėvais. Šis pokalbis buvo kur kas sunkesnis negu Melanijos pokalbis su mama.

Džojaus tėvas Alanas į mano kabinetą įžygiavo aiškiai nusiteikęs vadovauti visam veiksmui. Alanas buvo stambus vyras,

smėlio spalvos plaukais, kuriam tikrai nebūtum davęs mažiau metų, negu jam buvo iš tikrųjų (daugiau nei šešiasdešimt). Ilgi pykčio ir alkoholizmo paženklinti metai akivaizdžiai atsispindėjo jo išvaizdoje. Džojaus mama Joana atrodė kaip pilka pelytė – žili plaukai, papilkėjęs veidas, pilka suknelė ir blanki asmenybė. Iš jos žvilgsnio nedingo susirūpinimas, kurį taip dažnai matydavau mušamų žmonių veiduose. Įžengusi į kabinetą paskui savo vyrą, ji atsisėdo, sunėrė rankas ir įsmeigė žvilgsnį į grindis.

Pirmą pusvalandį iš esmės praleidome bandydami sukurti tinkamą atmosferą, kad Džojus galėtų pasakyti, ką norėjo. Jo tėvas nuolat jį pertraukinėjo, šaukė, keikėsi ir darė viską, kad tik priverstų sūnų nutilti. Kai įsiterpusi bandydavau apginti Džojų, Alanas imdavo burnoti ant manęs ir mano profesijos. Džojaus mama beveik iš viso nepratarė nė žodžio, o prabildavo tik tam, kad paprašytų savo vyro nusiraminti. Tai, ką mačiau, buvo keturiasdešimties metų vargo miniatiūra. Turint omenyje, kad bendrauti buvo praktiškai neįmanoma, Džojus laikėsi neįtikėtinai gerai. Didžiulėmis valios pastangomis jis išsaugojo savitvardą, nors mačiau, kad jis dreba iš įsiūčio. Paskutinis įtūžio priepuolis Alaną ištiko tuomet, kai Džojus prakalbo apie tėvo alkoholizmą.

> ***Alanas:*** Gerai, tu mažas šūdžiau, supratau. Kas, po velnių, jautiesi esąs? Didžiausia problema – kad buvau tau pernelyg atlaidus. Turėjai atsiimti už viską, ką buvai prisidirbęs. Kaip drįsti vadinti mane girtuokliu girdint visai svetimam žmogui? Tu, šunsnuki, nenurimsi, kol nesugriausi visos šeimos, ar ne? Ką gi, nesiruošiu ramiai čia sėdėti ir klausyti šito nusmurgusio nedėkingo išgamos ir jo sumauto psicho nurodinėjimų, ką man daryti.

Paskui Alanas atsistojo ir žengė prie durų. Tarpduryje atsisukęs paklausė Joanos, ar ji eis kartu. Joana ėmė prašyti leisti jai pasilikti iki pabaigos. Alanas pasakė lauksiąs jos apačioje esančioje kavinėje, o jei ji nepasirodysianti per penkiolika minučių, galė-

sianti namo parsirasti kaip sugebanti. Tada jis išdidžiai išžingsniavo pro duris.

> *Joana:* Labai atsiprašau. Man taip nesmagu. Iš tikrųjų jis visai kitoks. Tiesiog jis labai išdidus žmogus ir negali susitaikyti su pažeminimu. Jis tikrai turi daug puikių savybių...
>
> *Džojus:* Mama, baik! Dėl Dievo meilės, gana! Būtent taip ir elgeisi visą mano gyvenimą. Tu ji dangstei, melavai, slėpei jo darbelius, leidai jam mušti mus abu ir niekuomet nė piršto nepajudinai, kad kas nors pasikeistų. Svajodavau, kaip ištrauksiu tave iš tokio gyvenimo. O tau ar kada atėjo į galvą mintis, kad reikėtų gelbėti mane? Ar bent nutuoki, ką reiškė būti mažu vaiku tokiuose namuose? Ar įsivaizduoji, kokį siaubą patirdavau kiekvieną dieną? Kodėl nieko nesiėmei? Kodėl dabar nenori nieko daryti?
>
> *Joana:* Tu turi savo gyvenimą. Tiesiog palik mus abu ramybėje.

Džojaus pokalbis su tėvais buvo labai audringas ir nesmagus, tačiau iš tikrųjų jis puikiai pavyko. Džojus pagaliau įsitikino, kad jo tėvai kovoja su savo pačių demonais ir yra tapę savo toksiškų įpročių vergais. Galų gale jam pavyko atsikratyti tuščių vilčių, kad jie kada nors pasikeis.

KO TIKĖTIS PASKUI

Jūsų reakcija

Iš karto po pokalbio su tėvais jus gali staiga užplūsti euforija pamačius, kad savyje radote jėgų ir drąsos atvirai su jais viską išsiaiškinti. Galbūt pajusite didžiulį palengvėjimą, kad pagaliau viskas baigėsi, net jei pokalbis ir nevyko tiksliai taip, kaip tikėjotės. Gali būti, kad pagaliau išsakęs daugelį taip ilgai savyje nešiotų dalykų jausitės nusimetęs didžiulę naštą. Tačiau gali nutikti ir taip, kad pasijusite visiškai išmuštas iš pusiausvyros ar nusivylęs. Neabejotinai su nerimu lauksite, norėdami sužinoti, kas bus toliau.

Kad ir kokia būtų jūsų pirminė reakcija, prireiks kiek daugiau laiko, kad pajustumėte visą tokio pokalbio naudą ir jos ilgalaikius rezultatus. Tik po kelių savaičių ar net mėnesių iš tikrųjų pradėsite jausti įgavęs naujų jėgų. Tikrai taip pasijusite. Po kurio laiko nebejusite nei ypatingos euforijos, nei stipraus nusivylimo, tačiau jausite vis stiprėjantį pasitenkinimą ir pasitikėjimą savimi.

Jūsų tėvų reakcijos

Pagal tai, kaip vyko jūsų pokalbis su tėvais, ne visada galima tiksliai numatyti galutinius rezultatus. Visiems šio pokalbio dalyviams prireiks laiko įsisąmoninti, kas įvyko, ir apsispręsti, kaip elgtis.

Pavyzdžiui, nors atrodo, kad santykius su tėvais pavyko sėkmingai išsiaiškinti, viskas gali pakrypti kita linkme, kai tėvai neskubėdami viską apmąstys. Jų reakcija gali būti uždelsta. Nors per patį pokalbį jie laikėsi palyginti ramiai, tačiau vėliau jus gali užsipulti piktais kaltinimais, kad siekiate sukelti sumaištį ir sugriauti šeimą.

Kita vertus, man yra tekę matyti, kad nors pokalbis su tėvais baigėsi pykčio priepuoliais ir sumaištimi, ilgainiui klientų santykiai su tėvais smarkiai pagerėjo. Emocijoms nuslūgus, tai, kad praeities įvykius išdrįsote ištraukti į dienos šviesą, gali paskatinti atviresnį, nuoširdesnį jūsų bendravimą su tėvais.

Jei vienas iš tėvų po jųdviejų pokalbio su jumis bendrauja piktai, galite jausti nenumaldomą pagundą atsikirsti į jo piktus išpuolius. Venkite tokių kivirčus įžiebiančių posakių kaip „Tai – tavo stilius“ arba „Tavimi niekada negalima pasitikėti“. Be galo svarbu, kad ir toliau išlaikytumėte nesiteisinantį kalbėjimo toną, priešingu atveju visą savo naujai įgytą galią vėl atiduosite į tėvų rankas. Savo tėvams galite atsakyti taip:

- ✓ Galime pasikalbėti apie tai, dėl ko pyksti, bet neleisiu tau ant manęs rėkti ar mane įžeidinėti.
- ✓ Apie tai pasikalbėsime, kai nusiraminsi.

Jei tėvai savo pyktį rodo atsisakydami su jumis bendrauti, pabandykite pasakyti štai ką:

- ✓ Esu pasiruošęs su tavimi pasikalbėti, kai tik nustosi mane bausti savo tylėjimu.
- ✓ Išdrįsau tau pasakyti, kas neduoda man ramybės. Gal tą patį padaryti išdrįsi ir tu?

Visiškai aišku tik viena – nuo šiol viskas turės keistis. Labai svarbu įvertinti pokalbio su tėvais rezultatus praėjus kelioms savaitėms, mėnesiams ar net metams. Vertindami savo besikeičiančius santykius su tėvais ir kitais šeimos nariais privalote išlaikyti šaltą protą ir objektyvų požiūrį.

Jūsų uždavinys – tvirtai laikytis savo įsitikinimo, kaip viskas vyko iš tikrųjų, ir kad ir kaip elgiasi jūsų tėvai, nepasiduoti ankstesniems įpročiams teisintis ar reaguoti impulsyviai.

Kaip po pokalbio pasikeis jūsų tėvų tarpusavio santykiai

Be to, kad dramatiškai pasikeis jūsų santykiai su tėvais, taip pat turite tikėtis, kad pasikeis ir jų tarpusavio santykiai. Jei per pokalbį su tėvais atskleidėte šeimos paslaptį, kurią vienas iš tėvų slėpė nuo kito, pavyzdžiui, incestą, jų santykiai pasikeis iš esmės. Vienas iš tėvų gali pereiti į jūsų pusę; jų santykiai apskritai gali nutrūkti. Jei pokalbyje paminėjote dalykus, apie kuriuos visi žino, tačiau niekada nekalba, pavyzdžiui, alkoholizmą, jūsų tėvų santykiai gal ir nepasikeis taip dramatiškai, tačiau poveikis vis tiek bus didžiulis. Jų tarpusavio ryšys gali tapti labai trapus.

Jausitės kaltas dėl pašlijusių tėvų tarpusavio santykių, imsite galvoti, kad galbūt būtų buvę geriau viską palikti taip, kaip buvo iki tol.

Kai Karla – moteris, kuri kelionės į Meksiką atsisakė tam, kad galėtų aplankyti savo įnoringą alkoholikę mamą – kalbėdamasi su tėvais išsakė savo nuoskaudą dėl mamos gėrimo ir tėvo netiesioginės priklausomybės, tai buvo didžiulis smūgis tėvų santuokai. Mamai pradėjus sveikti, palūžo tėvas. Jo savivertė iš esmės buvo stipri tol, kol jis galėjo manytis esąs galingas ir viską sugebantis tėvas. Kai žmona ėmė darytis savarankiškesnė, jo vaidmuo šeimoje nebeteko prasmės. Jų santuoka buvo pagrįsta tam tikru santykių modeliu, kuris nustojo egzistuoti. Jie nebežinojo, kaip toliau bendrauti, prarado tarpusavio santykių pusiausvyrą ir bendrą atspirties tašką. Visa tai matant, Karlą draskė prieštaringi jausmai.

Karla: Pažiūrėkite, kokią košę užviriau. Išardžiau visą šeimą.

Siuzana: Neskubėk, nieko tu neužvirei. Jie patys tai padarė.

Karla: Bet jei jie išsiskirs, man bus be galo sunku.

Siuzana: Tau nėra dėl ko jaustis kaltai. Paaiškėjus naujiems faktams, jie mokosi kitaip pažvelgti į savo santykius. Tu tų faktų neišgalvojai, tiesiog juos atidengei, kad jie taptų matomi.

Karla: Nežinau, gal vis dėlto nereikėjo taip elgtis. Prieš tai jie puikiai sutarė.

Siuzana: Ne, netiesa.

Karla: Na, bent jau atrodė, kad viskas gerai.

Siuzana: Ne, neatrodė.

***Karla* (ilgai patylėjusi):** Ko gero, baisiausia tai, kad pagaliau nusprendžiau, jog daugiau nebenoriu jiems aukotis. Nuo šiol viskas bus kitaip – leisiu jiems patiems būti atsakingiems už savo veiksmus. O jei su tuo nė vienas negalės susitaikyti, man reikės ištverti tik jų nepasitenkinimą.

Karlos tėvai neišsiskyrė, tačiau jų santykiai niekada netapo tokie puikūs kaip iki tol. Tačiau nors jie ir toliau vaidijosi tarpusavyje,

tai nenuodijo Karlos gyvenimo. Pasakiusi tėvams tiesą ir sugebėjusi neįsivelti į jų tarpusavio peštynes, kai į paviršių ėmė kilti senos nuoskaudos, ji atgavo laisvę, kurios niekada nesitikėjo pasiekti.

Jūsų brolių ir seserų reakcijos

Nors šioje knygoje daugiausia kalbama apie jūsų santykius su tėvais, santykių aiškinimasis nevyksta aklinai uždaroje erdvėje. Jūs esate šeimos dalis, todėl pokyčius pajus ir visi kiti šeimos nariai. Po atviro pokalbio su tėvais jūsų tarpusavio santykiai niekuomet nebebus tokie kaip anksčiau – lygiai taip pat pasikeis ir jūsų santykiai su broliais ir seserimis.

Kai kuriems broliams ir seserims teko patirti tą patį, ką ir jums, todėl jie patvirtins jūsų išsakytus žodžius. Kiti, nors ir išgyvenę panašius dalykus, būdami pernelyg priklausomi nuo tėvų neigs ar bandys sumenkinti net pačius siaubingiausius jums ir jiems padarytus dalykus. Gali būti ir taip, kad jiems neteko patirti nieko panašaus, todėl jie apskritai nesuvoks, apie ką kalbate.

Kai kada brolius ir seseris labai išgąsdina jūsų pokalbis su tėvais, todėl jie gali smarkiai įpykti ant jūsų už tai, kad sugriovėte tariamą tvarką šeimoje. Būtent taip reagavo Karolinos brolis.

Gavęs Karolinos laišką, tėvas jai paskambino ir gana netikėtai pareiškė ją suprantantis. Jis teigė neprisimenantis, kad būtų vykę kas nors panašaus į tuos dalykus, kuriuos ji aprašė laiške, tačiau jis atsiprašė už visą jai suteiktą skausmą. Karolina buvo smarkiai sujaudinta ir džiaugėsi nauja galimybe pradėti bendrauti kitaip, bet po kelių savaičių liko priblokšta antro pokalbio su tėvu, kai jis paneigė ne tik tai, apie ką ji buvo rašiusi, bet ir savo atsiprašymus. Lyg to dar būtų negana, netrukus paskambino Karolinos jaunesnysis brolis ir užsipuolė ją niršdamas, kaip ji

drįstanti „skleisti šlykštų melą“ apie savo tėvą. Jis pasakė, kad jai „negerai galvoje“, jei ji gali kaltinti tėvą ją skriaudus.

Jei jūsų broliai ar seserys į jūsų santykių aiškinimąsi su tėvais reaguoja neigiamai, jie gali nepagailėti nei laiko, nei jėgų, kad jums įrodytų, kaip pakenkėte visai šeimai. Iš jų galite sulaukti daug laiškų, telefono skambučių ar apsilankymų. Jie gali tapti jūsų tėvų pasiuntiniais, perduodančiais tėvų žodžius, maldavimus, grasinimus ir ultimatumus. Jie gali jus visaip išvadinti ir padaryti bet ką, kad tik jus įtikintų, kad arba klystate, arba išprotėjote, o gal ir viena, ir kita. Dar sykį primenu, kad jums svarbiausia – reaguoti nesiteisinant ir tvirtai laikytis įsitikinimo, jog turite teisę pasakyti tiesą.

Štai kaip galite atsakyti savo broliams ir seserims:

✓ Apie tai galime pasikalbėti, bet neleisiu tau savęs įžeidinėti.
✓ Suprantu, kad nori juos apsaugoti, bet viskas, ką pasakiau, tiesa.
✓ Taip elgiuosi ne dėl to, kad ką nors įskaudinčiau, tai privalau padaryti dėl savęs.
✓ Mūsų tarpusavio santykiai man labai svarbūs, tačiau kad juos išsaugočiau, nesiruošiu paminti savo poreikių.
✓ Kad taip nenutiko tau, dar nereiškia, kad nenutiko ir man.

Keitė, kurios bankininku dirbęs tėvas dažnai vienu metu mušdavo ir ją, ir jos seserį Džudę, buvo įsitikinusi, kad jos sesuo nusigręš nuo jos už tai, kad ji pabandė prikelti skausmingą jųdviejų praeitį. Vis dėlto Keitė ryžosi pabandyti:

– Visą laiką jaučiausi turinti apsaugoti Džudę. Daug kartų jai kliūdavo kur kas daugiau negu man. Tą vakarą, kai savo tėvams išsiunčiau laišką, paskambinau jai, nes norėjau, kad ji žinotų, ką padariau. Ji pasakė, kad tuoj pat atvyks pas mane ir kad mums reikia pasikalbėti. Buvau tikra, kad ji bus siaubingai įniršusi. Jaučiausi visiška nevykėlė. Atidariusi jai duris pamačiau, kad ji

neseniai verkė. Mes puolėme viena kitai į glėbį ir ilgai stovėjome apsikabinusios. Kalbėjomės, verkėme, spaudėme viena kitą glėby, paskui juokėmės ir vėl verkėme. Pradėjome kalbėtis apie savo vaikystę. Džudė prisiminė dalykus, apie kuriuos aš buvau visai užmiršusi, ir ji tikrai džiaugėsi galėdama apie tai pasikalbėti, sakydama, kad jei ne aš, vienas Dievas težino, kiek dar laiko visa tai būtų laikiusi savyje. Ji jautėsi man dar artimesnė ir ne tokia vieniša turėdama gyventi su šiuo purvu. Ji nuoširdžiai žavėjosi mano drąsa ir patikino, kad besąlygiškai mane palaiko. Po šių Džudės žodžių tirpte ištirpau...

Pasakiusios tiesą, Keitė ir Džudė sustiprino savo santykius ir nepaprastai padėjo viena kitai. Drąsus Keitės poelgis ir jos seserį paskatino kreiptis psichologinės pagalbos, kad ji galėtų atsikratyti savo pačios vaikystėje patirto skausmo.

Kitų šeimos narių reakcija

Santykių aiškinimasis atsiliepia visiems žmonėms, su kuriais jus sieja emocinis ryšys, ypač jūsų partneriui ir vaikams, kurie yra netiesiogiai nukentėję nuo jūsų toksiškų tėvų. Po pokalbio su tėvais jums reikės kuo daugiau aplinkinių meilės ir palaikymo. Nebijokite to paprašyti. Nesibaiminkite jiems pasakyti, kad jums šis metas – itin sunkus, tačiau nepamirškite, kad jie nesijaučia taip blogai kaip jūs, todėl jiems gali būti nelengva iki galo suprasti, kodėl turėjote taip pasielgti. Kadangi ir jiems patiems tai gali būti ne pats geriausias laikotarpis, net jei ir nejaučiate tokio jų palaikymo, kokio tikėjotės, pasistenkite suprasti jų jausmus.

Jūsų tėvai gali mėginti pasinaudoti kitais šeimos nariais, bandydami juos nuteikti prieš jus, kad ir toliau galėtų neigti savo kaltę, o jus – paversti piktadariu. Jie gali pasinaudoti giminaičiais, kurie jums labai artimi, pavyzdžiui, kuriuo nors iš senelių

ar jūsų mylima teta. Kai kurie iš šių giminaičių, siekdami atkurti taiką, gali stoti jūsų tėvų pusėn. Bus ir tokių, kurie palaikys jus. Kaip bendraujant su tėvais bei broliais ir seserimis, taip ir bendraujant su giminaičiais svarbu atsižvelgti į kiekvieno iš jų reakciją ir nepamiršti pasakyti, kad stengiatės daryti teisingus dalykus savo paties labui ir kad jie neprivalo jaustis įpareigoti pasirinkti, kurią pusę palaikys.

Atgarsių netikėtai galite sulaukti net iš tokių žmonių kaip gera mamos draugė arba jūsų parapijos kunigas. Nepamirškite, kad pašaliniams asmenims neprivalote išsamiai aiškinti, kas vyksta jūsų šeimoje. Nusprendę nesileisti į kalbas, galite jiems atsakyti maždaug taip:

- ✓ Dėkoju jums už rūpestį, bet tai – vien mano ir mano tėvų reikalas.
- ✓ Suprantu, kad norite padėti, tačiau apie tai nenoriu su jumis kalbėti.
- ✓ Susidarėte nuomonę apie dalykus, apie kuriuos žinote ne viską. Kai padėtis kiek nurims, galbūt apie tai pasikalbėsime.

Kartais giminaitis ar artimas šeimos draugas niekaip negali suprasti, kam jums prireikė aiškintis santykius su tėvais, todėl jūsų bendravimas su šiuo žmogumi gali pašlyti. Su tokiais dalykais nelengva susitaikyti – tai gali būti vienas iš skaudžiausių potyrių, kurį gali tekti ištverti dėl emocinės gerovės.

Pavojingiausias metas

Pats pavojingiausias dalykas, kuriam turite būti pasiruošęs po pokalbio su tėvais – jūsų tėvų paskutinis desperatiškas bandymas viską vėl sugrąžinti į savo vietas. Siekdami jus nubausti, jie gali griebtis bet kokių priemonių. Jie gali postringauti apie jūsų išdavikišką poelgį arba, priešingai – nustoti bendrauti su jumis.

Jie gali grasinti nutraukti su jumis bet kokius santykius arba išbraukti jus iš savo testamento. Juk, šiaip ar taip, jūs sulaužėte šeimoje nustatytas tylėjimo ir tiesos neigimo taisykles ir sugriovėte gražios šeimos mitą. Jūs išdrįsote parodyti, kad esate atskiras individas, ir taip sudavėte skaudų smūgį į beprotybę vedantiems pančiojantiems santykiams šeimoje.

Galima sakyti, kad emociškai jūsų poelgis prilygsta atominės bombos sprogimui, todėl privalote tikėtis šio sprogimo atgarsių. Kuo piktesni darysis jūsų tėvai, tuo labiau jums norėsis atsisakyti visko, ką pasiekėte, ir žūtbūt susigrąžinti ramybę. Imsite abejoti, ar dėl to, ką gavote, verta gyventi tokioje sumaištyje. Visus kitus irgi apninka abejonės, pagunda nusileisti ir net troškimas, kad viskas būtų kaip anksčiau. Toksiški tėvai padarytų beveik viską, kad tik sugrąžintų įprastinę saugumą teikiančią pusiausvyrą šeimoje. Sirenų dainoms prilygstančioms jų giesmėms, apeliuojant į jūsų kaltės jausmą ar atlaidumą, gali būti nepaprastai sunku atsispirti.

Štai tuomet jums iš tiesų labai svarbu jausti emocinį palaikymą. Kaip senovės graikų didvyris Odisėjas liepė savo laivo įgulai pririšti jį prie laivo stiebo, kad galėtų klausytis sirenų dainų, bet nepasiduotų jų mirtinam ir neatsispiriamam žavesiui, taip ir jūsų draugas, psichologas, partneris arba kelias šias funkcijas atliekantis žmogus turėtų jus pritvirtinti prie jūsų paties emocinio stiebo. Šis žmogus gali jumis pasirūpinti ir sustiprinti jūsų ryžtą, kad išsaugotumėte tikėjimą savimi ir tais dalykais, kuriuos nusprendėte padaryti.

Iš savo patirties žinau, kad toksiški tėvai retai kada įgyvendina savo grasinimus nutraukti su vaikais bet kokius ryšius. Jie yra pernelyg susipančioję, todėl paprastai priešinasi radikaliems pokyčiams. Tačiau gali nutikti ir kitaip. Teko matyti, kaip tėvai išbraukia vaikus iš savo gyvenimo, įgyvendina grasinimus palikti juos be nieko ar nutraukti bet kokią tolesnę finansinę pa-

ramą. Šiems ir visiems kitiems atvejams turite būti pasiruošęs ir emociškai, ir psichologiškai.

Nelengva tvirtai laikytis savo įsitikinimų, kol visa šeima bando prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų. Mokėjimas susitvarkyti su savo pasikeitusio elgesio padariniais yra vienas iš drąsiausių dalykų, kuriuos jums kada nors teks ištverti. Tačiau kartu jie teikia ir didžiausią pasitenkinimą.

KAIP APSISPRĘSTI, KOKIE NUO ŠIOL BUS JŪSŲ SANTYKIAI SU JAIS?

Kai tik emocijų audra nurims ir atsiras galimybė įvertinti, kaip santykių aiškinimasis pakeitė jūsų santykius su tėvais, pamatysite, kad toliau galite elgtis trejopai.

Pirmoji galimybė – sakykime, kad tėvai bent iš dalies reagavo geranoriškai, bandydami suprasti jūsų patirtą skausmą, ir už jūsų tarpusavio nesutarimus nors mažą kaltės dalį prisiėmė sau. Jei jie rodo norą ir toliau diskutuoti, aiškintis ir gilintis į jūsų jausmus ir rūpesčius, yra nemaža tikimybė, kad kartu jums pavyks sukurti normalesnius tarpusavio santykius. Jūs galite tapti savo tėvų mokytoju, subtiliai jiems aiškindamas, kad į jus jie privalo žvelgti kaip į sau lygų žmogų ir bendraudami jūsų nekritikuoti ir nepuldinėti. Galite juos išmokyti, kaip jiems patiems nebijoti reikšti savo jausmus, paaiškinti, koks jūsų bendravimas jums patinka ir koks nepatinka. Nepulsiu tvirtinti, kad tai yra dažniausias ar bent dažnas įvykių scenarijus, bet kartais iš tikrųjų nutinka būtent taip. Niekuomet nesužinosite, kam jie gali būti pasiryžę, kol nepatirs didžiausio išbandymo – santykių aiškinimosi su jumis.

Antra galimybė – jei iš tėvų elgesio galima spręsti, kad jūsų bendravimas tikriausiai nepasikeis, jei jie nieko nelaukę ir vėl grįžta prie senų įpročių, ko gero, jums pačiam geriausia išeitis –

ir toliau bendrauti su jais, tačiau iš tokio bendravimo tikėtis kur kas mažiau. Man teko dirbti su daugeliu žmonių, kurie nenorėjo visiškai nutraukti santykių su tėvais, bet ir nebenorėjo, kad viskas vėl būtų kaip anksčiau. Tie žmonės nusprendė, kad bendraujant su tėvais geriausia bus išlaikyti saugų atstumą – bendrauti draugiškai, bet paviršutiniškai. Jie vengdavo rodyti tikruosius savo jausmus ir stengdavosi neatidengti skaudžių vietų, o su tėvais kalbėdavosi tik emociškai neutraliomis temomis. Jie nusistatė naujas taisykles, kaip bendraus su tėvais. Panašu, kad tokia tarpinė pozicija puikiai pateisino daugelio mano klientų lūkesčius, todėl ir jums tai gali būti gera išeitis. Nieko blogo, jei ir toliau bendrausite su savo toksiškais tėvais, jei šis bendravimas nepradės kelti grėsmės jūsų savijautai.

Trečioji, paskutinė, galimybė – apskritai nutraukti bet kokius santykius su tėvais, kad galėtumėte pasirūpinti savimi. Kai kurie tėvai po pokalbio su vaikais ima elgtis taip priešiškai, kad jų toksiškas elgesys pradeda kelti dar daugiau problemų. Tokiu atveju jums gali tekti apsispręsti, ką rinktis – juos ar savo vidinę ramybę. Apgaudinėjote save visą savo gyvenimą – dabar atėjo teisingo atsiskaitymo metas.

Pasirinkus šią trečiąją galimybę neišvengiamai teks patirti nemažai skausmo, tačiau yra būdas jį palengvinti: nustatykite bandomąjį atsiskyrimo nuo tėvų laikotarpį. Pailsėkite nuo jų, bent trims mėnesiams nutraukę bet kokį bendravimą – jokių susitikimų, jokių telefono skambučių, jokių laiškų. Šį metą vadinu detoksikacijos laikotarpiu, nes tuomet visiems šio proceso dalyviams atsiranda galimybė bent iš dalies apvalyti savo organizmą nuo nuodų ir įvertinti, kiek jiems tokie santykiai svarbūs ir reikalingi. Šis santykių įšaldymas gali būti skausmingas, bet kartu tai gali būti ir neįtikėtino augimo metas. Kai nebereikės daugybės jėgų eikvoti barniams su tėvais, daug daugiau energijos galėsite skirti savo paties reikmėms. Kai kuriam laikui emo-

ciškai atsiribosite vieni nuo kitų, gali būti ir taip, kad ir jūs, ir tėvai savyje iš naujo pajusite šiltus tarpusavio jausmus.

Kai šis nebendravimo laikotarpis baigsis, įvertinkite, ar jūsų tėvų laikysena pasikeitė. Pasiūlykite susitikti, kad tai aptartumėte. Jei niekas nepasikeitė, galite pabandyti su jais nebendrauti dar kurį laiką arba priimkite kardinalų sprendimą visiškai nutraukti jūsų tolesnius santykius.

Supratus, kad tik galutinai nustojus bendrauti galėsite išsaugoti savo emocinį stabilumą, siūlyčiau kreiptis psichologinės pagalbos, kad jums būtų lengviau ištverti šį laikotarpį. Visą šį laiką jūsų viduje gyvenančiam išsigandusiam vaikui reikės daug paguodos ir raminančių žodžių. Geras psichologas padės pasirūpinti tuo vaiku ir kartu padės suaugusiam žmogui susidoroti su atsisveikinimo keliamu nerimu ir skausmu.

Džojaus sprendimas

Džojaus tėvas Alanas dar ilgai po įvykusio pokalbio buvo pilnas įsiūčio. Jis ir toliau smarkiai gėrė. Po kelių savaičių jis liepė savo žmonai Joanai pasakyti Džojui štai ką: jei Džojus norįs toliau bendrauti su tėvu, jis privaląs atsiprašyti. Jo mama skambindavo kone kasdien maldaudama įvykdyti tėvo norą, kad, kaip ji pati sakė, „mes vėl būtume šeima".

Džojui teko liūdnai konstatuoti, kad šioje šeimoje dėl iškreiptai suvokiamos tikrovės jis būtų ir toliau gniuždomas. Jis parašė tėvams trumpą laišką, pranešdamas, kad devyniasdešimčiai dienų jis atsisako bet kokio bendravimo, tikėdamasis, kad per šį laikotarpį jų požiūris pasikeis. Jis pasiūlė susitikus po trijų mėnesių nuspręsti, ar dar verta bandyti ką nors išsaugoti.

Kai laiškas jau buvo išsiųstas, Džojus man pasakė, kad jis jaučiasi pasiruošęs galutinai ir visam laikui atsisveikinti su savo tėvais:

– Nuoširdžiai tikėjausi, kad man pakaks jėgų išsaugoti santykius su jais ir nesileisti gniuždomam jų beprotiško elgesio, bet dabar suprantu, kad man tai – per sunku. Taigi, kadangi tenka rinktis arba juos, arba save, renkuosi save. Tai tikriausiai pats teisingiausias poelgis per visą mano gyvenimą, bet mano savijauta tokia, kad vieną sekundę didžiuojuosi savimi ir jaučiuosi tikrai stiprus, o kitą – savyje pradedu jausti visišką tuštumą. Viešpatie, Siuzana, net nežinau, ar man pakaks jėgų išlikti stipriam – kaip man visa tai ištverti?

Nors Džojui buvo sunku nutraukti santykius su tėvais, įrodęs savo ryžtą, jis įgavo naujos vidinės stiprybės. Jis ėmė labiau pasitikėti savimi bendraudamas su moterimis, o per pusę metų jam netgi pavyko užmegzti artimesnius santykius, kurie, jo teigimu, buvo patys stabiliausi iš visų. Gerėjant jo nuomonei apie save, gerėjo ir jo gyvenimas.

Nesvarbu, ar apsispręsite ieškoti būdų pagerinti savo santykius su tėvais, apsiribosite paviršutinišku bendravimu su jais ar apskritai nutrauksite santykius, jums tai bus milžiniškas žingsnis pirmyn vaduojantis iš praeities traumų. Vos tik pakeisite ankstesnį sustabarėjusį elgesį bendraudami su savo toksiškais tėvais, jums bus daug lengviau atsiverti ir pajusti nuoširdžią meilę sau ir kitiems.

SANTYKIŲ AIŠKINIMASIS SU SERGANČIAIS AR SENAIS TĖVAIS

Daugeliui mano klientų kyla skausminga dilema, kaip viską išsiaiškinti su senyvo amžiaus, silpnos sveikatos ar neįgaliais tėvais. Dažniausiai jie būna draskomi stiprių prieštaringų gailesčio ir pykčio jausmų. Kai kurie jaučia didžiulę atsakomybę iš žmogiškumo sumetimų pasirūpinti tėvais ir pernelyg jautriai reaguoja į jų reikalavimus. „Kokia prasmė, – sako jie. – Reikėjo tai pada-

ryti prieš daugybę metų. Jie jau net nieko nebeprisimena“ arba „Po tokio pokalbio mama patirs antrą infarktą. Gal geriau leisti jai ramiai sulaukti paskutinės savo valandos“. Vis dėlto jie žino, kad neišsiaiškinus su tėvais jiems patiems bus daug sunkiau rasti vidinę ramybę.

Nenoriu tvirtinti, kad tai nesudėtinga, tačiau vien tai, kad tėvai yra seni arba serga lėtinėmis ligomis, visai nebūtinai reiškia, kad su jais negalima atvirai pasikalbėti. Savo klientus būtinai paraginu su savo tėvų gydytoju aptarti galimus emocinio streso padarinius tėvų sveikatai, kad būtų aišku, ar santykių aiškinimasis gali pabloginti jų būklę. Net jei ir taip, be atviro pokalbio yra kitų būdų išsiaiškinti su tėvais ir pasakyti jiems tiesą, jei manote, kad tiesiogiai tėvams jos sakyti negalima. Galite viską išdėstyti laiškuose, kurių neišsiųsite, šiuos laiškus galite perskaityti žiūrėdami į tėvų nuotrauką, galite pasikalbėti su broliais ar seserimis arba kitais šeimos nariais, o jei lankote terapinius užsiėmimus – viską išsakyti psichologui, kuris prisiims tėvų vaidmenį. Kaip tai padaryti, išsamiau papasakosiu kitame skirsnyje „Kaip išsiaiškinti santykius su mirusiais tėvais“.

Šie metodai buvo labai veiksmingi keletui mano klientų, kurie nuolat prižiūri vieną ar abu savo tėvus. Jei jūsų tėvai gyvena su jumis ir yra nuo jūsų priklausomi, pasistengę atviriau išsiaiškinti tarpusavio santykius galite sumažinti tarp jūsų tvyrančią įtampą ir rūpintis tėvais bus lengviau. Tačiau gali nutikti ir taip, kad po tokio pokalbio jūsų santykiai taip komplikuosis, jog jūsų kasdienis gyvenimas taps nepakeliamas. Jeigu dabar gyvenate tokiomis sąlygomis, kad būtų neįmanoma ilgesniam laikui tėvų palikti vienų tuo atveju, jei po pokalbio su jais santykiai dar labiau pašlytų, geriau būtų rinktis kitus išsiaiškinimo būdus, bet nesikalbėti tiesiogiai.

„Negaliu to padaryti, ji ne tokia stipri, kad ištvertų"

Džonatanas, apie kurį kalbėjome ketvirtame skyriuje, vengė artimesnių santykių su moterimis maištaudamas prieš savo mamos pastangas jį kuo greičiau apvesdinti. Po kelių terapijos mėnesių jis nusprendė, kad savo aštuoniasdešimt dvejų metų mamai jis norėtų pasakyti daug dalykų. Kadangi prieš kelerius metus ji buvo patyrusi infarktą, jos sveikata buvo labai silpna, tačiau ji ir toliau persekiojo savo sūnų telefono skambučiais ir laiškais. Jo apsilankymai pas ją virsdavo daug skausmo keliančiu apsimetinėjimu:

– Man jos taip gaila, ir visgi mane be galo pykdo jos įtaka man. Tačiau baiminuosi, kad jei ką nors pasakysiu dabar, tai ją pribaigs, o aš neturiu jokio noro nešiotis savyje šią sąžinės graužatį, todėl tiesiog užsidedu gero vaiko kaukę ir viskas. Kodėl negalėjau jai visko išsakyti prieš penkiolika ar dvidešimt metų, kai ji buvo daug stipresnė? Būčiau išvengęs begalės skausmo.

Džonatanui priminiau, kad atvirai pasikalbėti su žmogumi – nereiškia jį sunaikinti. Jei mums pavyktų rasti būdą sumaniai ir subtiliai išreikšti bent dalį jo pykčio ir skausmo, jis suprastų, kad didesnę ramybę galima pajusti sakant tiesą, o ne jos vengiant. Nenorėjau jo versti elgtis taip, kad paskui dėl galimų elgesio padarinių jį graužtų sąžinė, tačiau buvo labai tikėtina, kad atviras pokalbis su mama pagerins jųdviejų santykius.

Papasakojau jam apie metodus, kurie šiuo metu taikomi dirbant su sergančiais ir mirštančiais tėvais ir jų suaugusiais vaikais, ir pasakiau, kad tai įrodo, jog atviras santykių aiškinimasis ne tik nepakenkia tėvams, bet dažnai netgi padeda visiems susitaikyti ir atrasti vidinę ramybę.

Džonatanas manė, kad geriau nekreipti dėmesio į savo jausmus ir apsimesti, kas viskas gerai. Pasakiau jam, kad, mano manymu, tai būtų siaubingas jiems abiem dar likusio laiko švaistymas.

Keletą savaičių Džonatanas bandė priprasti prie šios minties. Mano skatinamas jis pasikalbėjo su mamos gydytoju, kuris jį užtikrino, kad mamos sveikatos būklė – stabili.

– Viskas prasidėjo nuo to, kad jos paklausiau, ar ji įsivaizduoja, kaip jaučiuosi bendraudamas su ja. Ji pasakė negalinti suprasti, kodėl būdamas su ja nuolat būnu suirzęs. Taip atsirado puiki proga ramiai jai paaiškinti, kad jos ištisinis kišimasis į mano reikalus griauna man gyvenimą. Kalbėjomės kelias valandas. Pasakiau tokius dalykus, kurių, tariausi, niekada negalėsiantis pasakyti. Ji gynėsi... Įsižeidė... Daug ką neigė... Tačiau kai kuriuos dalykus suprato. Porą kartų jos akys pritvinko ašarų, ir ji spustelėjo man ranką. Pajutau neapsakomą palengvėjimą. Su siaubu laukdavau tų dienų, kai teks būti su ja, bet supratau, kad ji – tik ligota senyva moteriškė. Negaliu patikėti, kad tiek metų bijojau būti su ja atviras.

Pirmą kartą gyvenime Džonatanas išdrįso nuoširdžiai ir sąžiningai pasikalbėti su mama, o jų bendravimas pasikeitė į gerą. Jis jautėsi lyg pagaliau būtų nusikratęs sunkios naštos. Jam taip pat pavyko suvokti, kokia mama yra iš tikrųjų, o nesivadovauti vien atsiminimais ir baimėmis. Dabar jis galėjo pamatyti tikrąją mamą, kuri taip skyrėsi nuo tos valdingos, siautulingos moteriškės, kurią prisiminė jo viduje tūnantis mažas berniukas.

Džonatano pokalbis su mama baigėsi sėkmingai, tačiau taip būna ne visada. Amžius arba liga nebūtinai išmoko toksiškus tėvus suvokti tikrąją tiesą. Kai kurie „atsileidžia" perkopę tam tikrą metų ribą, kai vis dažniau pradėjus galvoti apie mirties valandą jiems tampa lengviau prisipažinti klydus. Tačiau yra tėvų, kurie jausdami, kad gyvenimas artėja prie pabaigos, tik dar atkakliau viską neigia, smurtauja ir pyksta. Į jus nukreipti jų pykčio protrūkiai gali būti vienintelis jiems žinomas būdas įveikti depresiją ir paniką. Tokie tėvai amžinojo poilsio iškeliauja pilni pykčio ir keršto troškimo, taip niekada ir nepakeitę požiūrio į

jus. Tai nesvarbu. Svarbiausia tai, kad jūs pasakėte dalykus, kuriuos reikėjo pasakyti.

KAIP IŠSIAIŠKINTI SANTYKIUS SU MIRUSIAIS TĖVAIS?

Labai apmaudu, kai taip sunkiai dirbote, kad būtumėte pasiruošęs akistatai su tėvais, o vienas ar abu jūsų tėvai yra mirę. Kad ir kaip būtų keista, yra keletas būdų su jais išsiaiškinti, nors jūsų tėvų fiziškai ir nebus šalia.

Vienas mano išbandytas metodas pasirodė esąs labai veiksmingas – reikia parašyti laišką ir jį garsiai perskaityti prie mirusio tėvo ar motinos kapo. Taip susidaro stiprus įspūdis, kad iš tikrųjų kalbatės su savo tėvais ir kad pagaliau galite išlieti visas nuoskaudas, kurias taip ilgai nešiojotės savyje. Per daugelį metų iš savo klientų ir iš radijo klausytojų esu gavusi labai daug teigiamų atsiliepimų apie tokį atvirą jausmų išsakymą prie tėvų kapų.

Jei dėl praktinių priežasčių negalite nuvykti prie kapo, savo laišką galite perskaityti žiūrėdamas į tėvų nuotrauką, priešais pasistatęs tuščią kėdę arba pasikvietęs ką nors iš savo artimų žmonių, kuris sutiktų perimti jūsų tėvo ar mamos vaidmenį.

Yra ir dar viena galimybė: pasikalbėkite su giminaičiu – geriausia, jei tai bus tos pačios kartos žmogus kaip ir jūsų miręs tėvas ar motina. Papasakokite tam giminaičiui (pageidautina, kad jis būtų artimas kraujo giminaitis) apie tai, ką jums teko patirti iš savo tėvų. Neprašykite, kad šis žmogus prisiimtų atsakomybę už jūsų tėvų elgesį, tačiau, galėdami atvirai pasakyti visą tiesą tetai ar dėdei, pajusite didžiulį palengvėjimą.

Iš jų irgi galite sulaukti tokios pačios neigiamos reakcijos, kaip ir iš savo tėvų, jei jie būtų gyvi. Giminaitis gali pulti viską neigti, nepatikėti jūsų žodžiais, supykti ar įsižeisti. Jei taip nutiktų, turite elgtis lygiai taip pat kaip ir su savo tėvais – nere-

aguokite impulsyviai ir nesiteisinkite. Jums tai yra puiki proga dar tvirčiau įsitikinti, kad keistis turite jūs, o ne jie.

Kita vertus, šis giminaitis gali maloniai nustebinti visokeriopai jus palaikydamas ir netgi atsiprašydamas jūsų tėvų vardu. Būtent taip nutiko Kim, kurios tėvas ją valdė savo nenuspėjamomis nuotaikomis ir pinigais. Nors jis buvo miręs jau daugiau kaip penkerius metus, Kim jautė privalanti pasikalbėti su kuriuo nors giminaičiu. Ji pasirinko jaunesniąją tėvo seserį Šerlę ir pasikvietė ją kartu papietauti.

Su Kim susitikusi kitą dieną po jųdviejų pokalbio pastebėjau, kad ji akivaizdžiai patenkinta pokalbio rezultatais:

> – Žinote, visi visuomet besąlygiškai žavėdavosi mano tėvu. Jis buvo ryškiausia visos giminės pažiba. Visuomet atrodydavo, kad Šerlė jį dievina. Galite tik įsivaizduoti, kaip man buvo nelengva jai pasakoti apie jo šlykštų elgesį su manimi. Tačiau tada nutiko visiškai netikėtas dalykas. Ji prisipažino, kad visuomet bijodavo mano tėvo, kad vaikystėje jis ją smarkiai skriausdavo ir kad jos visai nestebina mano papasakoti dalykai. O paskui ji man pasakė (ir tai pats geriausias dalykas), kad maždaug prieš aštuonerius metus gimtadienio proga ji jam padovanojusi rusvus marškinius – panašius į tuos, kuriuos dėvėdavo naciai. Ji tvirtino norėjusi prisiūti ir svastiką, tačiau pagalvojusi, kad taip, ko gero, būtų nuėjusi per toli. Mes ir juokėmės, ir verkėme, buvo nuostabu. Aplinkui restorane sėdėję žmonės tikriausiai manė, kad abi esame beprotės.

Kai Šerlė atvirai viską papasakojo Kim, jos poelgis rodė štai ką: „Suprantu, kaip jautiesi, ir žinau, kad visa tai – tiesa ir kad taip tikrai buvo.“ Kim pamatė, kad apie savo potyrius papasakojusi tos kartos, kuri juos buvo sukėlusi, žmogui ji atsikratė didžiulio joje susikaupusio nerimo ir kaltės jausmo dėl to, ką jai buvo padaręs tėvas.

Suprantu, kad šis metodas gali atrodyti netinkamas, kadangi dažniausiai giminaičiai nėra kalti dėl tų dalykų, kuriuos jums teko patirti, tačiau privalote pasverti visus pliusus ir minusus. Jei pasikalbėjus su giminaičiu, užuot pasikalbėjus su savo tėvais, jums bus lengviau išsigydyti savo psichologines ir emocines žaizdas, tuomet, be abejo, verta įtraukti tą giminaitį į, ko gero, ne patį maloniausią pokalbį, kuris gali kuriam laikui išmušti jį iš pusiausvyros.

SANTYKIŲ AIŠKINIMASIS NEGALI NEPAVYKTI

Santykių aiškinimosi momentas – tai kelionės į savarankiškumą kulminacija.

Kad ir kas nutiktų per patį pokalbį ar po jo, jūs vis tiek būsite nugalėtojas, nes savyje radote drąsos tam pasiryžti.

Net jei ir negavote prizo, net jei ir nepasakėte visko, ką planavote, net jei neiškentęs ir pradėjote teisintis arba aiškintis dėl savo poelgio, net jei jūsų tėvai atsistoję išėjo per duris... Jums vis tiek pavyko. Jūs pasakėte tiesą apie savo gyvenimą ir sau, ir tėvams, o baimė, kuri jus laikė savo gniaužtuose bendraujant su jais, jau niekuomet vėl jūsų neužvaldys.

14. Kaip išgydyti incesto žaizdas

Suaugusieji, kurie vaikystėje buvo seksualiai išnaudojami, būtinai privalo kreiptis specialisto pagalbos. Iš patirties žinau, kad gydomoji terapija niekam nebūna veiksmingesnė ir naudingesnė negu tokiems žmonėms, nors jiems ir padaryta milžiniška žala.

Šiame skyriuje aptarsime gydymo būdus, kuriuos parengiau ir ištobulinau dirbdama daugiau negu su tūkstančiu incesto aukų. Apie juos jums pasakoju tam, kad suprastumėte, kiek daug galite tikėtis ir kokių nepaprastų rezultatų gali duoti toks gydymas. Tačiau aš jokiu būdu nesiūlau šio darbo imtis pačiam.

Jei šiuo metu lankote terapinius užsiėmimus, galite paprašyti, kad su jumis padirbėtų jūsų psichologas. Šis specialus gydymo procesas turi savo pradžią, vidurį ir pabaigą. Visa darbo eiga yra labai specifinė ir turi aiškiai apibrėžtą struktūrą. Jei tiksliai ja vadovausitės, atgausite orumą ir pagarbą sau.

Žinau, kad kai kurie psichologai ir nuo incestinių santykių nukentėję klientai mieliau vartoja sąvoką „patyrusieji incestą“, o ne „incesto auka“, ir tam visai neprieštarauju. Tačiau asmeniškai man sąvoka „incesto auka“ tiksliau įvardija žmogaus potyrius. Be abejo, palaikau nuostatą, kad ir semantinėmis priemonėmis

reikia stengtis mažinti žmogaus skausmą, jei tik vartojant žodį „patyrusieji“ nesumenkinamas suvokimas, kokį milžinišką darbą teks atlikti.

„KODĖL MAN REIKIA TERAPINIO GYDYMO?“

Jei vaikystėje esate patyręs seksualinę prievartą, pamatysite, kad jums tinka visi ar daugelis iš šių teiginių:

1. Giliai savyje jaučiatės nieko nevertas, apimtas kaltės ir gėdos jausmų.
2. Aplinkiniai jumis lengvai pasinaudoja ir jus išnaudoja.
3. Manote, kad visi kiti yra svarbesni už jus.
4. Galvojate, kad vienintelis būdas užsitarnauti meilę – rūpintis kitais nepaisant savęs paties.
5. Jums be galo sunku nubrėžti ribas, reikšti pyktį ar pasakyti „ne“.
6. Gyvenime prie savęs traukiate šiurkščius arba smurtaujančius žmones, būdamas įsitikinęs, kad galite juos priversti jus mylėti ar gražiai su jumis elgtis.
7. Jaučiate, kad jums sunku pasitikėti kitais, ir manote, kad aplinkiniai jus išduos ar įskaudins.
8. Seksas arba jūsų seksualiniai potyriai jums neteikia malonumo.
9. Išmokote apsimesti, kad viskas gerai, kai iš tikrųjų taip nėra.
10. Manote, kad nenusipelnote laimės, džiaugsmo ar normalaus bendravimo su kitais žmonėmis.
11. Jums sunku elgtis žaismingai ar spontaniškai.
12. Jaučiate, kad niekada neturėjote vaikystės.
13. Dažnai pykstate ant savo paties vaiko ar vaikų ir suirztate pagalvojęs, kad jiems gyvenime labiau pasisekė negu jums.
14. Svarstote, ką reikštų jaustis normaliai.

Šios jus gniuždančios mintys jums pažįstamos iš seniai. Jos – labai gajos ir jų sunku atsikratyti pačiam, tačiau pasitelkę terapinį gydymą iš jų išsivaduosite visam laikui.

Kaip pasirinkti psichologą?

Svarbu išsirinkti tokį psichologą, kuris būtų baigęs specializuotus incestą patyrusių asmenų terapijos mokslus arba turėtų darbo su tokiais žmonėmis patirties. Daugelis psichologų neturi reikiamų šios labai specifinės srities žinių ir iš esmės didžioji dauguma apie incestą nieko nesimokė studijuodami universitete. Kiekvieno jus sudominusio psichologo pasiteiraukite, ar jis turi reikiamų šios srities įgūdžių ar patirties. Jei anksčiau jam nėra tekę dirbti su incesto aukomis arba jis nėra lankęs jokių specializuotų seminarų, praktinių užsiėmimų, konferencijų ar kursų, kuriuose būtų mokęsis dirbti su seksualinės prievartos aukomis, patarčiau jums pasiieškoti kito specialisto.

Seksualinę prievartą patyrusiems žmonėms geriausiai tinka toks psichologas, kuriam teko specializuotis šeimos santykių klausimais ir kuris taiko aktyvia veikla, pavyzdžiui, vaidmenų kūrimu, paremtus gydymo metodus. Prasčiausi specialistai – tie, kurie vadovaujasi Froido doktrinomis, nes Froidas kardinaliai pakeitė savo pirminį (ir teisingą) požiūrį į incesto paplitimą ir jo daromą žalą. Todėl daugelis jo metodus taikančių psichiatrų ir psichoanalitikų į savo pacientų pasakojimus apie vaikystėje patirtą seksualinę prievartą žvelgia skeptiškai arba su nepasitikėjimu.

Per pastarąjį dešimtmetį visoje šalyje įsteigta daug incesto aukoms skirtų tarpusavio pagalbos grupių. Nors šiose grupėse daugelis nukentėjusiųjų gauna šiokią tokią pagalbą ir aplinkinių palaikymą, jose trūksta kryptingo darbo, kurį užtikrintų psichologas, mokantis planuoti ir vesti užsiėmimus. Tarpusavio pagalbos grupė – geriau negu nieko, tačiau kur kas daugiau naudos bus tuomet, jei dalyvausite specialisto vedamuose užsiėmimuose.

Geriausias būdas įveikti vaikystėje patirtas seksualinės prievartos traumas – užsirašyti į grupę, kurioje būtų tą patį, ką ir jūs, patyrę žmonės ir kuriai vadovautų psichologas, išmanantis šią sritį ir turintis reikiamos patirties.

Beveik visas seksualinės prievartos aukas vienija tai, kad jos jaučiasi visiškai izoliuotos. Tačiau kai atsiduriate tarp kitų apie panašią patirtį ir jausmus pasakojančių žmonių, atskirties jausmas pamažu ima nykti. Kiti grupės nariai jus palaiko ir guodžia. Iš esmės jų elgesys rodo štai ką: „Žinome, ką tai reiškia, tikime tavimi, užjaučiame tave, tu mums rūpi, norime, kad tau viskas pavyktų kuo geriau."

Grupinė terapija nepasiteisina tik išimtiniais atvejais, nors iš pradžių daugelis į tokius užsiėmimus žvelgia su nepasitikėjimu. Galite jaustis nesmagiai ir drovėtis apie „tai" pasakoti girdint kitiems žmonėms. Patikėkite, šie jausmai paprastai dingsta nepraėjus ir dešimčiai minučių.

Kai kurios incesto aukos yra pernelyg emociškai sugniuždytos, kad galėtų ištverti intensyvų darbą grupėje. Tokiems žmonėms geriau tinka individualūs užsiėmimai.

Į tą pačią grupę visuomet užrašau ir vyrus, ir moteris. Skiriasi tik jų lytis, bet ne jausmai ar patirtos traumos.

Mano gydymo centre incesto aukų terapinės grupės yra atviro pobūdžio. Tai reiškia, kad prie grupės bet kada gali prisijungti naujas žmogus. Be to, tai reiškia, kad tas, kuris ką tik pradėjo terapinį gydymą, užsiėmimus lankys kartu su įvairius gydymo etapus pasiekusiais žmonėmis. Naujai atėjusį žmogų nepaprastai įkvepia to žmogaus, kuris jau baigia gydymą ir beveik atsikratė visų praeities traumų, pavyzdys.

Kai grupėje pasirodo naujas žmogus, užsiėmimą pradedame prisistatymu, kai kiekvienas grupės dalyvis papasakoja apie savo patirtą seksualinį smurtą – kas jį tvirkino, ką darė, kada viskas prasidėjo, kiek laiko truko ir kas dar apie tai žino. Naujai atėjęs žmogus apie save pasakoja paskutinis.

Toks prisistatymas leidžia pralaužti pirmuosius ledus, kad galėtumėte aktyviai įsijungti į grupės darbą. Suprasite, kad apie savo potyrius taip išsamiai pasakojate, ko gero, pirmą kartą, pamatysite, kad nesate vienas toks ir kad kiti žmonės irgi yra patyrę panašių traumų.

Toks prisistatymas kitiems grupės dalyviams padeda išmokti ir dar vieno esminio dalyko – pamažu jie vis labiau atsiriboja nuo skaudžių potyrių. Kaskart, atvykus naujam žmogui, visi grupės dalyviai turi iš naujo pakartoti tai, apie ką ilgai nebuvo kalbama. Kuo dažniau tai daroma, tuo labiau mažėja kiekvieno grupės dalyvio gėdos ir kaltės jausmai. Vis dėlto pirmas kartas bet kuriam naujai atvykusiam žmogui būna labai sunkus. Paprastai neapsieinama be gausių ašarų ir didžiulio drovėjimosi. Trečią ar ketvirtą kartą apie tai kalbėti jau lengviau ir ne taip drovu. Kai žmogus savo istoriją pasakoja dešimtą ar dvyliktą kartą, tai ne ką sunkiau negu kalbėti apie bet kurią kitą gyvenimo nesėkmę.

GYDYMO ETAPAI

Pas mane besilankantys seksualinę prievartą patyrę žmonės išgyvena tris pagrindinius emocinius etapus: įsiūčio, liūdesio ir išsilaisvinimo.

Įsiūtis – tai giliai viduje liepsnojantis pyktis, atsirandantis jaučiant, kad nuskriausta ir išduota pati tavo esybė. Tai pirmas esminis šio darbo etapas, kuris yra ir pats sunkiausias.

Daugelis vaikystėje tvirkintų suaugusiųjų nuolat jaučiasi liūdni, vieniši ir blogi. Jiems puikiai pažįstamas liūdesys, bet ne įsiūtis, todėl jie dažnai stengiasi jo išvengti, norėdami kuo greičiau pereiti į liūdesio etapą. Taip elgtis – klaida. Įsiūtį būtinai reikia patirti anksčiau negu liūdesį. Žinoma, neįmanoma visiškai atskirti šių skausmingų jausmų – pykstant juntamas liūdesys, o liūdint – pyktis, tačiau terapiniuose užsiėmimuose šios dvi emocijos išskiriamos į atskirus etapus.

Aukos įsiūtis

Kad kaltę galėtumėte neabejodami perkelti tiems, kuriems ji ir tenka, turite įsisąmoninti savo įsiūtį ir terapiniuose užsiėmimuose jį saugiai išreikšti.

Daugeliui iš jūsų tai lengviau pasakyti nei padaryti. Metų metais gyvenote sandariai izoliavęs savo jausmus. Galbūt savo įsiūtį slopinote taip veiksmingai, kad sugebėjote tapti nuolankiu, pasiaukojančiu perfekcionistu, tarsi savo elgesiu norėtumėte pasakyti: „Nepatyriau jokios skriaudos ir galiu tai įrodyti būdamas tobulas. Viską paaukosiu dėl kitų, nepyksiu ir darysiu, kas man sakoma." Išreikšti įsiūtį – tai tarsi sukelti ugnikalnio išsiveržimą. Prasidėjęs procesas gali gąsdinti ir atrodyti pražūtingas.

Jei savo įsiūtį sugebėjote nustumti giliai į pasąmonę, labai dažnai kenčiate nuo tokių fizinių ar emocinių simptomų kaip galvos skausmai ar depresija.

Kitiems žmonėms sunkiausia ne įsisąmoninti savo įniršį, o jį suvaldyti. Galite niršti ant visų jus supančių žmonių, išskyrus tuos, kurie to tikrai nusipelno – jūsų tėvus. Gali būti ir taip, kad nuolatinis jumyse veikiantis jutiklis nukreipia tėvams juntamą įniršį į bet kurį jums pasipainiojusį žmogų. Galbūt elgiatės taip atšiauriai ir beširdiškai, kad atstumiate žmones nuo savęs.

Pasinaudoję tais būdais, apie kuriuos šiame skyriuje dar kalbėsiu, savo įniršį išmoksite išreikšti saugiai ir neprarasdami savitvardos – viduje susikaupusį pyktį išliesite ramiai atvėrę savo vidinius slėgio vožtuvus.

Aukos liūdesys

Jūsų būklei pradėjus gerėti, aktyviai išgyvensite liūdesį dėl daugelio dalykų – sudužusios svajonės apie gerą šeimą, prarasto nekaltumo, meilės, vaikystės, metų, kuriuos kitaip susiklosčius aplinkybėms galbūt būtumėte praleidę laimingai ir produktyviai.

Jūs galite tiesiog pradėti skęsti savo liūdesyje. Jūsų psichologas turi būti tikrai drąsus ir patyręs, kad sugebėtų padėti jums iškęsti šį laikotarpį iki pat pabaigos. Nesvarbu, dėl ko liūdite – liūdesio keliamų kančių neįmanoma nei palengvinti, nei sutrumpinti.

Išsivadavimas ir stiprybės atgavimas

Įžengę į paskutinį gydymo etapą, kai jau būsite atsikratęs įniršio ir liūdesio, pajusite, kad turite daugiau jėgų – anksčiau jas išeikvodavote šiems dviem jausmams slopinti. Šias jėgas galėsite skirti savo gyvenimui ir savo asmenybei atgaivinti. Pasiekus šį etapą daugelis jūsų patiriamų simptomų bus arba smarkiai susilpnėję, arba jūs jau mokėsite juos suvaldyti. Būsite vėl išmokęs jaustis oriai ir patikėjęs, kad esate vertingas ir mielas žmogus. Pirmą kartą gyvenime turėsite niekada iki tol nepatirtą galimybę nustoti jaustis ir elgtis kaip auka.

TERAPINIAI METODAI

Du pagrindiniai terapiniai metodai, kuriuos taikau savo klientams – tai laiškų rašymas ir vaidmenų žaidimai. Taip pat esu parengusi įvairių grupiniuose užsiėmimuose atliekamų pratimų, kurie buvo ypač veiksmingi seksualinę prievartą patyrusiems žmonėms ir kitiems toksiškus tėvus turintiems suaugusiesiems. Šiuos metodus galima taikyti ir individualiuose, ir grupiniuose užsiėmimuose. Kadangi mano gydymo centruose individualių užsiėmimų yra labai nedaug, toliau pateiksiu pavyzdžius iš grupinių užsiėmimų.

LAIŠKAI

Kiekvieno grupės dalyvio paprašau kartą per savaitę parašyti vieną laišką – tai ypač svarbu vos pradėjus lankyti terapinius užsiėmimus. Šiuos laiškus jie parašo namie, o paskui juos garsiai perskaito visiems kitiems užsiėmimų dalyviams. Nors niekuomet nereikalauju šių laiškų išsiųsti, daugelis patys apsisprendžia taip padaryti, ypač tuomet, kai jaučiasi sutvirtėję. Prašau, kad laiškus jie rašytų tokia eilės tvarka:

1. laiškas smurtautojui (smurtautojams);
2. laiškas kitam iš tėvų (turint omenyje, kad smurtavo tik motina arba tėvas; suaugusieji, kurie nukentėjo nuo kurio nors kito šeimos ar giminės nario (bet ne tėvų), pirmiausia turi parašyti laišką smurtautojui, o paskui – kiekvienam iš tėvų);
3. laiškas sugniuždytam vaikui, į kurį kreipsitės kaip suaugęs žmogus;
4. pasaka apie savo gyvenimą;
5. laiškas jūsų gyvenimo partneriui ar mylimajam (mylimajai) (jei tokį (tokią) turite);
6. laiškas kiekvienam jūsų vaikui.

Kai visi laiškai būna parašyti, grupės dalyvių paprašau dar kartą viską pakartoti iš pradžių. Taip laiškai tampa ne tik labai veiksminga terapine priemone, bet ir puikiai atspindi padarytą pažangą. Per pirmas kelias terapinių užsiėmimų savaites parašyto laiško tonas ir turinys labai skirsis nuo parašyto po trijų ar keturių mėnesių.

Laiškas smurtautojui

Noriu, kad pirmajame – smurtautojui skirtame – laiške išlietumėte viską, kas jums susikaupę, ir kad išreikštumėte visą savo įniršį. Kuo dažniau vartokite tokius posakius kaip „kaip drįsai..." ir „kaip galėjai...". Tokios formuluotės leis jums geriau suprasti, kaip pykstate.

Kai susipažinau su Janina, trisdešimt šešerių metų švelnaus būdo ir smulkaus kūno sudėjimo blondine, ji beveik visada kalbėdavo pašnibždom. Tėvas ją tvirkino nuo septynerių iki vienuolikos metų, tačiau Janina vis tiek laikėsi įsikibusi vilties, kad jai kažkaip pavyks užsitarnauti jo meilę. Ji ypač atkakliai neigė, kad viduje liepsnoja įsiūčiu tėvui. Per pirmąjį prisistatymą ji ištisai verkė ir akivaizdžiai nebuvo patenkinta, kai jos paprašiau parašyti tėvui laišką. Aiškinau, kad rašydama laišką ji turi parodyti visą savo pyktį dėl tėvo sukelto skausmo ir išdavystės. Priminiau, kad jos tėvas tikriausiai niekada nesužinos apie šį laišką.

Žinodama, kaip mums sekėsi dirbti, maniau, kad jos pirmasis laiškas bus nedrąsus, pilnas troškimų ir nerealių svajonių. Tačiau manęs laukė didžiulė staigmena:

Mielas tėti,

iš tikrųjų tu visai ne mielas, ir mano tėtis esi tik todėl, kad vieną naktį savo sėklą išliejai mamos viduje. Nekenčiu tavęs, man tavęs gaila. Kaip tu drįsai skriausti savo mažąją mergaitę?

Kurgi atsiprašymas, tėti? O kur mano nekaltybė? Mano pagarba sau?

Nepadariau nieko, dėl ko būtum turėjęs manęs nekęsti. Nebandžiau tavęs suvilioti. Bet juk mažos mergaitės stangresnės, ar ne? O jų mažos, vos prasikalusios krūtys tave įkaitina, juk taip, tu šunsnuki? Turėčiau nusispjauti ant tavęs. Nekenčiu savęs už tai, kad man trūksta drąsos tau pasipriešinti. Kaip drįsti prievartauti mane pasinaudojęs savo tėviška galia? Kaip drįsti mane skaudinti? Kaip drįsti nesikalbėti su manimi?

Kai buvau visai maža, kartu brisdavome į vandenyną, tu laikydavai mano ranką ir mes šokinėdavome per bangas, prisimeni? Aš paveldėjau tavo žydras akis, aš tavimi pasitikėjau. Taip beprotiškai norėjau, kad mane gerbtum, manimi didžiuotumeisi. Man tu buvai kur kas daugiau nei vaikų tvirkintojas, bet tau tai nerūpėjo, ar ne? Daugiau nesiruošiu apsimetinėti, kad nieko nenutiko. Taip, nutiko, ir aš vis dar negaliu to pamiršti.

Janina

Savo laišku Janina išreiškė daug daugiau jausmų, negu kad mums būtų pavykę tai padaryti kalbantis ištisomis valandomis. Ją išgąsdino jos jausmų stiprumas, tačiau ramino žinojimas, kad ji pirmą kartą jaučiasi saugi į juos gilindamasi ir juos reikšdama.

Konė, raudonplaukė paskolų vadybininkė, kurios tėvas ją tvirkino nuo mažų dienų ir kuri vėliau iš neapykantos sau permiegojo su šimtais vyrų, tos pačios grupės užsiėmimus pradėjo lankyti keliais mėnesiais anksčiau negu Janina. Konė buvo labai temperamentinga ir elgėsi agresyviai ir piktai. Ją vadinau savo „kieta mergina“, tačiau žinojau, kokia ji iš tikrųjų maža ir pažeidžiama. Pirmajame tėvui parašytame laiške Konės jausmai liejosi padrikai be jokios struktūros ir formos. Tačiau kai Konė perskaitė savo antrąjį laišką tėvui, akivaizdžiai matėsi, kad ir jos jausmai, ir pojūčiai tapo daug aiškesni ir kryptingesni:

Mielas tėti,

ištisa amžinybė praėjo nuo tos dienos, kai parašiau savo pirmąjį laišką Siuzanos grupės dalyviams, ir per tą laiką tiek daug visko pasikeitė. Kai tik pradėjau lankytis užsiėmimuose, tu vis dar buvai siaubingas pabaisa ir tam tikra prasme aš buvau panaši į tave. Sunku buvo ištverti jau vien tavo prievartą, bet juk dar reikėjo išmokti gyventi ir su tavo nuolatiniu smurtavimu ir gąsdinimais. Ištisai ieškojai priekabių ir elgeisi kaip despotas. Kaip drįsai atimti iš manęs vaikystę? Kaip drįsai sugriauti man gyvenimą?

Pagaliau pradedu po truputį susivokti. Esi sunkiai sergantis, sutrikusios psichikos žmogus. Išnaudojai mane visais įmanomais būdais, kokiais tik galima išnaudoti kitą žmogų. Privertei mane tave mylėti tokia meile, kurios joks tėvas neturėtų brukti savo dukrai. Buvau bejėgė tave sustabdyti. Nesijaučiu tokia kaip visi, man atrodo, kad esu purvina. Man buvo taip bloga ir savo elgesiu taip gniuždžiau pati save, kad bet kas – BET KOKIE pokyčiai man jau yra gerai.

Negaliu išspręsti tavo arba mamos bėdų, bet galiu išspręsti savąsias. Ir jei to siekdama įskaudinsiu kurį nors iš jūsų arba jus abu, nieko negaliu padaryti. Neprašiau, kad tu mane tvirkintum.

Konė

Išliejusi savo įniršį, Konė atsikratė didžiosios dalies neapykantos sau ir nustojo šlykštėtis savimi. Kuo dažniau tai vyko, tuo stiprėjo jos pasiryžimas tobulėti ir sveikti toliau.

Laiškas tyliajam partneriui

Kai jau būsite parašęs laišką smurtautojui, parašykite laišką kitam iš tėvų, dažniausiai tai būna laiškas mamai. Jei manote, kad mama apie seksualinę prievartą nieko nežinojo, šis laiškas gali būti pirmas kartas, kai jai papasakosite apie tai, ką jums teko patirti.

Jei jums atrodo, kad mama tikrai viską žinojo, arba jei apie tai jai pasakėte tuo metu, kai viskas vyko, jai turite išlieti visą savyje sukauptą įniršį už tai, kad jūsų neapsaugojo, kad jumis nepatikėjo, kad jus kaltino, kad jus kaip avinėlį paaukojo tam, kad išsaugotų savo destruktyvią santuoką ir destruktyvią šeimą, ir kad mamai rūpėjote mažiau negu finansinis saugumas ar troškimas išsaugoti esamą padėtį.

Konės laiškas mamai – tai skaudus įrodymas, kokius prieštaringus jausmus incesto aukos išgyvena savo mamoms. Laiškas prasidėjo nuo pasakojimo apie patirtą tėvo seksualinę prievartą. Toliau ji išsakė savo nuomonę apie mamos vaidmenį šioje šeimos dramoje:

> ... Jaučiu, kad ir tu mane išdavei. Mamos turi saugoti mažas mergaites, o tu to nepadarei. Tu manimi nesirūpinai – tik todėl jis mane ir skriaudė.
>
> Ar tu nenorėjai matyti, kas vyksta? Ar tau tiesiog nerūpėjo? Taip pykstu ant tavęs už visus vienatvės ir siaubo metus, kuriuos man teko ištverti. Tu mane apleidai. Tau buvo taip svarbu išsaugoti jųdviejų santykių ramybę, kad dėl jo tu paaukojai mane. Buvo be galo skaudu, kai supratau, kad nebuvau tokia svarbi, jog mane saugotum. Buvo taip nepakeliamai sunku, kad atsiribojau nuo savo skausmo. Aš net negaliu jausti kaip visi normalūs žmonės. Tėvai pavogė ne tik mano vaikystę, bet ir jausmus. Aš tavęs nekenčiu ir tave myliu taip smarkiai, kad net nebesuprantu, ką iš tikro jaučiu. Kodėl manimi nepasirūpinai, mamyte? Kodėl tiesiog negalėjai manęs mylėti? Ką aš dariau ne taip? Ar kada nors man atsakysi į šiuos klausimus?

Konės emociškai išreikšta jausmų prieštara rodo, kaip prieštaringai jaučiasi visos incesto aukos, svarstydamos, kodėl jų motinos nesugebėjo jų apsaugoti. Kaip pasakė Konė, juk „net gyvūnai gina savo jauniklius“.

Parašyti laišką jumyse gyvenančiam nuskriaustam vaikui jums gali būti pati sunkiausia užduotis daugeliu aspektų, tačiau šis laiškas gali būti ir pats svarbiausias. Nuo šio laiško rašymo prasideda jūsų tėvystės įgūdžių ugdymas.

Ugdyti tėvystės įgūdžius – tai išanalizavus savo giliausius pojūčius sugebėti savyje atrasti mylintį, užtariantį tėvą, kuris galėtų paguosti jumyse vis dar gyvenantį nuskriaustą vaiką. Tokiu laišku šis tėvas nuramina, sustiprina ir apsaugo tą jūsų asmenybės dalį, kuri vis dar yra pažeidžiama ir įbauginta.

Daugelis jūsų, kurie vaikystėje buvote seksualiai išnaudojami, atitolote nuo savyje gyvenančio vaiko. Apimti gėdos, šiam „sugedusiam“, bejėgiam vaikui jaučiate panieką ir neapykantą. Kad apsisaugotumėte nuo kai kurių ypač skausmingų jausmų, galbūt net bandėte jo atsikratyti, tačiau savyje gyvenantį vaiką galima tik paslėpti, bet ne nuo jo išsivaduoti.

Noriu, kad šiame laiške atsigręžtumėte į šį vaiką ir pripažintumėte, kad jis yra jūsų asmenybės dalis. Tapkite jį mylinčiu tėvu ar motina. Pasiūlykite tam vaikui pagalbą ir rūpestį, kurio niekada neturėjote pats. Leiskite vaikui pirmą kartą pasijusti mylimam ir vertinamam. Inžinierius Danas, kurį tėvas seksualiai išnaudojo visą jo vaikystę ir paauglystę, jau seniai jautė neapykantą tam mažam berniukui, kuriuo kadaise buvo, berniukui, kuris buvo per silpnas pasipriešinti tėvui. Ši mažam vaikui skirto jo laiško ištrauka parodo, kad pakako vos kelių grupinių užsiėmimų, jog šie jausmai taip dramatiškai pasikeistų:

Mielas Danukai,

buvai gražus ir nekaltas vaikas, tikras meilės įsikūnijimas. Nuo šiol tavimi visokeriopai rūpinsiuosi. Buvai talentingas ir kūrybingas – aš leisiu tau visapusiškai atsiskleisti. Nuo šiol būsi saugus. Gali mylėti ir leisti save mylėti kitiems. Daugiau tavęs niekas

neskaudins. Dabar gali atsipalaiduoti, aš pasirūpinsiu mumis abiem. Padarysiu viską, kad taptume artimesni. Mes ištisai laikydavomės atskirai, kiekvienas savais būdais bandydavome išgyventi. Tu – tikrai ne beprotis, tau tik buvo baisu. Jis daugiau nebegali tavęs nuskriausti. Aš nustojau gerti ir vartoti narkotikus, kurie padėjo tau slėpti tavo pyktį, įsiūtį, liūdesį, prislėgtą nuotaiką, kaltę ir nerimą. Dabar gali išsivaduoti iš šių jausmų. Nuo šiol nei jis, nei aš daugiau nebausime nė vieno iš mudviejų. Atsidaviau Dievo malonei. Mes esame svarbūs. Aš esu svarbus. Tokio pasaulio, kurį abudu sukūrėme, nuo šiol nebeliks. Mes bundame iš gilaus miego. Vis dar skaudu, bet skausmas mažėja. Ir pagaliau visa tai vyksta iš tikrųjų.

Danas

Danui šis laiškas padėjo ne tik pasiekti savyje gyvenantį vaiką, bet ir sustiprinti savo įsitikinimą, kad jo sprendimas atsisakyti alkoholio ir narkotikų sutvirtino jį patį. Rašydamas šį laišką jis pirmą kartą suprato, kaip jo kenksmingas elgesys susijęs su vaikystėje patirtu skausmu.

Pasaka

Kai jau būsite parašęs šiuos tris laiškus, paprašysiu jūsų aprašyti savo gyvenimo istoriją pasitelkiant pasakai būdingą kalbos stilių ir vaizdinius. Apie save rašykite taip, tartum būtumėte maža princesė arba galantiškas jaunas princas, kuriam teko gyventi su piktais karaliais ar bjauriomis pabaisomis tamsiuose miškuose ar griūvančiose pilyse. Seksualinę prievartą galite prilyginti juodajam marui, perkūno trenksmui, džiaugsmo eros pabaigai ar bet kokiems kitiems vaizdiniams, kurie ateis jums į galvą.

Tokia pasakiška istorija bus pirmas pasakojimas, kurį jums teks papasakoti trečiuoju asmeniu; užuot rašę „aš“, rašykite apie „jį“ arba „ją“. Tai leis jums į savo vidinį pasaulį pažvelgti iš nau-

jos, objektyvesnės perspektyvos ir iš dalies emociškai atsiriboti nuo vaikystės traumų. Mažą mergaitę vadinant „ja“, o ne „aš“, skausmas dėl patirtų dalykų pamažu darysis nebe toks aštrus. Kai savo jausmus prikeliate naujam gyvenimui pasitelkdami simbolius, į juos išmokstate pažvelgti iš visiškai naujos, jums dar nepažįstamos perspektyvos. Taip jums bus lengviau suprasti, kas nutiko.

Vienintelis mano reikalavimas – jūsų pasaka, nors ir prasidėjusi liūdnai, turi baigtis viltingai. Juk, šiaip ar taip, pasaka – tai jūsų gyvenimo alegorija, o jūsų gyvenime vilties tikrai yra. Galbūt tuo ir netikėsite ėmęsi šios užduoties, tačiau optimistiškai rašant apie savo ateitį, jūsų mintyse savaime atsiras daugiau teigiamų lūkesčių. Tai ypač svarbu tiems žmonėms, kurie negali patikėti, kad jų ateitis galėtų būti laiminga. Įsivaizduodamas geresnį gyvenimą, galėsite pradėti kelti sau konkrečius, pasiekiamus tikslus, o turėdami tikslų, turėsite dėl ko stengtis.

Niekuomet nepamiršiu tos dienos, kai savo pasaką perskaitė Treisė, kurią tvirkino draudimo agentu dirbęs tėvas. Jos pasaka buvo labai ilga, todėl čia cituoju tik atskiras jos dalis, tačiau šis pratimas leido jai suprasti tiesą ir įžiebė viltį, kuri visam laikui pakeitė jos požiūrį į save:

> Kartą viename atokiame, kalnų apsuptame slėnyje gyveno maža gėlelė. Ši gėlelė, kurios vardas buvo Ina [sąvokos „incesto auka“ santrumpa], augo labai skurdžiai, todėl dažnai žvelgdavo į kitą upės krantą, slapta svajodama ten patekti.
>
> Tą pasaulio kampelį, kuriame gyveno Ina, valdė piktasis karalius Tviriūnas Kintojas, visų vadinamas Tviriu. Atkreipkite dėmesį, kad kartu tariant jo sutrumpintą vardą ir pavardę, išeina žodis „Tvir-Kintojas“, ir šis sąskambis tiksliai atspindėjo jo elgseną.
>
> Tviriui patiko gležnos jaunos gėlelės. Kai Ina dar buvo tik bepradedanti skleistis, Tviris slapta apsišniukštinėjęs nutarė, kad ji jau pakankamai prisirpusi, kiek gali būti prisirpęs žalias vaisius.

Tviris ėmė be atvangos kankinti Iną, bet net ir tuomet ji nenustojo jo garbinti ir su juo elgėsi kaip su karaliumi.

Tviris neturėjo jokio gėdos jausmo, tačiau to, ko trūko jam, su kaupu teko Inai. Vargšė Ina beveik visiškai užsisklendė savyje, o jos siaubingą vienatvę praskaidrindavo vienintelis draugas smalžius.

Tai buvo niekingas padaras, kuris rangėsi apie Iną, grauždamas jos lapus, stiebą ir šaknis. Būtent smalžius ir visi kiti nenaudėliai pasistengė, kad Ina būtų įkalinta ir pasmerkta skursti tame slėnyje.

Bet štai vieną dieną Ina netikėtai sutiko savo išlaisvintoją.

– Kas tu? – nustebusi paklausė Ina.

– Aš – tavo stebuklų fėja, mane dar vadina Siuzana iš Šiaurės. Susidėk daiktus ir paskubėk. Kelsimės į kitą vietą.

– Bet per upę nėra kelio, – išsigandusi sušuko Ina.

– Yra, kaipgi, – triumfuodama atsiliepė Siuzana. – Pasibalnosime mano įniršį. Jis padėjo man pasiekti tolimus kraštus, padės ir tau.

Įsikibusi įniršio, kurio jai niekas niekada nepadėjo pažinti, Ina šaute šovė aukštyn, toli už savęs palikusi savo skausmo slėnį.

Pasakojimo siužetas buvo sugalvotas puikiai, be to, Treisė nuostabiai pasitelkė vaizduotę ir humorą, suteikdama pasakojimui žaismingumo, kuris taip beatodairiškai buvo sutryptas, kai ji buvo vaikas.

Kai savo klientų paprašau parašyti pasaką, kai kurie iš jų nenori to daryti, sakydami, kad nesugeba rašyti ar kad ši užduotis – vaikiška. Tačiau pasakos rašymas visuomet būna vienas iš labiausiai jaudinančių ir gydančių pratimų.

Laiškas savo partneriui

Kitas jūsų laiškas turėtų būti skirtas partneriui. Jei neturite sutuoktinio, mylimojo ar gyvenimo draugo, galite parašyti buvu-

siam mylimajam ar vyrui (nepamirškite, kad šio laiško nebūtina išsiųsti). Paaiškinkite jam (jai), kaip jūsų vaikystės traumos atsiliepia jūsų santykiams. Neprivalote prisiimti atsakomybės už visus jųdviejų tarpusavio santykių nesklandumus, tačiau jūsų nemokėjimas pasitikėti, nuolankus paklusnumas ir požiūris į seksualumą gali būti nemažai pakenkęs jūsų bendravimui. Svarbiausias šio laiško tikslas – atvirai ir nuoširdžiai išsakyti viską, kas jums nutiko. Tai svarbus žingsnis norint atsikratyti gėdos jausmo.

Laiškas vaikams

Jūsų laiškų seriją užbaigs atskiras laiškas kiekvienam vaikui. Jei vaikų neturite, rašykite galvodami apie vaiką, kurio planuojate susilaukti arba kurio niekuomet neturėjote. Šiame laiške sustiprinkite savo pasiryžimą mylėti, kad suprastumėte, jog jausdami ir išgyvendami skausmą įgyjate vidinės stiprybės tapti geresniu tėvu.

VAIDMENŲ KŪRIMO NAUDA

Kai mūsų užsiėmimuose visų grupės dalyvių laiškai būna perskaityti, organizuojame trumpus improvizuotus vaidinimus, kuriuose akcentuojame laiškuose paminėtus dalykus. Pamačiau, kad šios psichologinės vaidybinės scenelės arba vaidmenų kūrimas neįtikėtinai puikiai ir veiksmingai padeda gydyti incesto traumas ir spręsti kitas klientų psichologines problemas.

Vaidmenų kūrimas veikia jūsų pasąmonę ir nenorą matyti tiesą, kai taip bandote apsaugoti savo jausmus. Vâidindami turite galimybę šeimos nariams išreikšti įvairiausias savo emocijas dar iki tol, kol tampate pasiruošę su jais pasikalbėti. Jūs turite

saugią aplinką, kurioje galite išbandyti kitokius elgsenos būdus. Visa tai turi didžiulę svarbą gydymo sėkmei.

Po trijų grupiniuose užsiėmimuose praleistų mėnesių Konė pasijuto tiek sutvirtėjusi, kad išdrįstų išsiųsti laiškus mamai ir tėvui. Tačiau ji suprato, kad vos tik jos laiškai pasieks adresatus, jai prireiks didžiulio palaikymo. Paklausiau, ar tokio palaikymo negalėtų suteikti jos vyras Veinas, ir ji nedrąsiai prisipažino, kad ji iki šiol nėra jam pasakiusi apie tėvo seksualinę prievartą.

Konė, kaip ir daugelis incesto aukų, buvo įsitikinusi, kad, viską sužinojęs, jis nebenorės ir pažiūrėti į jos pusę, pasišlykštės ja ir atstums. Nors per daugybę kartu praleistų metų ji ne kartą įsitikino, kad Veinas yra mylintis ir užjaučiantis vyras, jos baimė buvo tokia stipri, kad ji nedrįso atskleisti jam savo skausmingos paslapties. Tačiau dabar ji privalėjo jam viską pasakyti.

Norėdama padėti Konei atsikratyti baimių, pasiūliau jai grupės užsiėmimuose suvaidinti, kaip ji prisipažins Veinui ir tik tada tą padaryti iš tikrųjų. Mes daug kartų suvaidinome šią sceną, o Veino vaidmuo tekdavo man arba kitam grupės dalyviui, kuris kaskart reaguodavo visiškai skirtingai – nuo visiško palaikymo iki visiško atstūmimo.

Vienoje ypač dramatiškoje scenoje Veiną vaidino pati Konė, norėdama geriau suprasti, kaip jis turėtų jaustis. Aš tapau Kone. Pasakiusi „Veinui“ apie tai, ką man padarė tėvas, pasakiau, ko tikiuosi iš jo.

Siuzana **(vaidinanti Konę):** Dabar man ypač reikalinga tavo meilė ir parama. Man būtina žinoti, kad tarp mūsų ir toliau viskas bus kaip anksčiau, kad dėl to tu neimsi manęs nekęsti ir nemanysi, kad aš – šlykšti.

Konė **(vaidinanti Veiną):** Kaip galėčiau tavęs nekęsti? Tik būtų buvę daug geriau, jei apie viską man būtum papasakojusi anksčiau, kad būčiau galėjęs tau padėti. Tiesą sakant, dabar, kai viską žinau, tu man tapai dar brangesnė. Visuomet nujaučiau, kad ta-

vyje esama kažkokios kančios, dėl ko ištisai būdavai įtari ir pikta, o dabar, kai žinau priežastį, daug kas paaiškėjo. Taip norėčiau tau padėti atsikratyti skausmo ir gailiuosi, kad nepasitikėdama manimi apie tai nepasakei anksčiau...

Tada Konė nustojo vaidinti.

Konė: Vaidindama jį tikrai jaučiau, kaip jis mane myli. Žinau, kad viskas bus gerai, o jei ne [ji šyptelėjo], kaip reikiant trinktelėsiu jam.

Vaidindami įgyjate daugiau drąsos išsakyti skausmingus dalykus. Kai Konė iš tikrųjų papasakojo Veinui apie savo vaikystę, ji tvirtino, kad po treniruočių grupėje jautėsi daug drąsiau. Veinas iš tiesų reagavo taip pat supratingai, kaip ji ir manė, o jo palaikymas iki pat jos terapinių užsiėmimų pabaigos jai buvo nepaprastai naudingas.

PRATIMAI, PADEDANTYS IŠGYDYTI JUMYSE GYVENANTĮ VAIKĄ

Be laiškų rašymo ir vaidinimo, yra ir daug kitų labai veiksmingai sveikti padedančių grupinių pratimų. Toliau papasakosiu apie du pačius efektyviausius.

Istorijos perrašymas – pratimas, mokantis pasakyti „Ne"

Kaip ir absoliuti dauguma seksualinės prievartos aukų, tikriausiai nemokate pasakyti „ne". Gali būti, kad save laikote bejėgiu pasipriešinti ir manote turįs daryti viską, ko paprašytas. Šie įsitikinimai atsirado todėl, kad jums teko patirti galingų tėvų prievartą, gąsdinimus ir žeminimus.

Kad galėtumėte pasijusti tvirčiau, užsimerkę pabandykite prisiminti pirmą kartą, kai buvote tvirkinamas, tačiau šį kartą

įsivaizduokite, kad viskas vyksta kitaip. Prisiminkite kambarį, kuriame tai įvyko, ir patį smurtautoją. Ištiesę rankas į priekį atstumkite smurtautoją sakydami: „Ne! Nedrįsk! Neleisiu! Nešdinkis iš čia! Aš viską pasakysiu! Aš šauksiu!“ Įsivaizduokite, kad smurtautojas jūsų išsigąsta, galvokite, kaip jis apsisukęs išeina iš kambario ir toldamas pro duris tampa vis mažesnis.

Net jei jums ir bus skaudu supratus, kad taip pasielgti negalėjote tuomet, toks istorijos perrašymas – įkvepiantis ir tvirtybės suteikiantis pratimas. Kaip sakė Danas:

> – Viešpatie, būčiau atsisakęs bet ko, kad tik būčiau galėjęs taip pasielgti. Bet net ir įsivaizduodamas tai dabar, iš tikrųjų sugebėjau pajusti savyje jėgą, kurios net neįsivaizdavau turįs. Nė vienas iš mūsų nesugebėjo apsiginti tuomet, bet, aišku kaip dieną, tą galime išmokti padaryti dabar!

Apsisprendimas būti vaiku, apsisprendimas būti suaugusiuoju

Vienas iš sunkiausių pratimų, kuriuos atliekame grupiniuose užsiėmimuose – tai vaidinti save patį tokio amžiaus, kai prasidėjo seksualinė prievarta.

Atliekant šį pratimą labai svarbu prisiminti, kaip jautėtės būdamas vaikas. Kad tai padaryti būtų lengviau, turėtumėte sėdėti ant grindų – kėdės ir sofos skirtos suaugusiesiems. Nepamirškite, kad maži vaikai nekalba kaip suaugusieji – jie turi savo žodyną ir pasaulį mato savaip. Susirinkusios seksualinę prievartą patyrusių „vaikų“ grupės vadovui papasakokite apie „keistus dalykus“, kurie vyksta jūsų namuose. Kiti „vaikai“ gali uždavinėti klausimus ir bandyti paguosti. Štai kaip viskas vyko pastarajame grupės užsiėmime, kur Konė pasiekė nemažos pažangos:

Siuzana: Labas, mažyle. Kiek tau metų?

***Mažoji Konė* (vaikišku balsu):** Septyni.

Siuzana: Žinau, kad tėvelis su tavimi išdarinėja tikrai bjaurius dalykus. Būtų gerai, jei mums apie tai papasakotum.

Mažoji Konė: Na... Man labai sunku apie tai kalbėti. Man gėda pasakyti, bet mano tėtis... Jis ateina pas mane į kambarį... Numauna mano kelnaites, liečia mane ir laižo... Na ten, suprantate, kur sisioju. Tada jis savo pimpaliuką pradeda trinti į mano koją ir ima giliai kvėpuoti, o paskui pasirodo tas lipnus baltas skystis, o jis man liepia paimti rankšluostį ir viską išvalyti. Dar man sako, kad jei kam nors pasakysiu, jis mane primuš.

Siuzana: Kaip jautiesi, kai jis tau visa tai daro?

Mažoji Konė: Man labai baisu ir norisi vemti. Tikriausiai esu labai bloga mergaitė, jei tėvelis su manimi taip elgiasi. Kartais tiesiog noriu numirti, nes tada jis žinos, kaip man buvo bloga, ir jei būsiu mirusi, jis daugiau taip nebesielgs.

Tuomet Konės „kietos merginos" įvaizdis subyrėjo. Kol kelias minutes ji graudžiai raudojo, kiti grupės dalyviai apsupo ją ratu bandydami nuraminti.

Bekūkčiodama Konė mums papasakojo, kad neverkė daugybę metų ir kad dabar jai baisu jaustis tokiai silpnai. Užtikrinau ją, kad, išlaisvinusi savo švelnumą ir jautrumą, ji nesijus silpna, bet įgaus daug stiprybės. Jos viduje gyvenančiam įskaudintam, išgąsdintam vaikui daugiau nebereikės slėptis.

Kai jumyse tūnantis vaikas bus gavęs progą pasireikšti, kai jis bus paguostas ir nuramintas, privalote sąmoningai grįžti į suaugusio žmogaus realybę. Atsistokite ir atkreipkite dėmesį, koks didelis jūsų kūnas, pajuskite, kad būdamas suaugusiu žmogumi esate labai galingas. Išmokę persikūnyti į suaugusį žmogų, atrasite didžiulį stiprybės šaltinį, kuriuo galėsite bet kada pasinaudoti, vėl pasijutę bejėgiu vaiku. Tai tik keli iš daugelio grupinių pratimų, kuriuos galite atlikti su savo psichologu. Kaip ir laiškų rašymas arba vaidinimas, grupiniai pratimai – tai didelis žingsnis į išsivadavimą nuo praeities skriaudų.

Man labai liūdna, kad tenka rašyti šiuos žodžius, bet privalau jus įspėti, kad tie žmonės, kurie turėjo jus globoti, mylėti ir saugoti, tikriausiai emociškai jus užsipuls, kai išdrįsite pasakyti tiesą. Visiems tiems dalykams, kuriuos minėjau kalbėdama apie santykių aiškinimąsi, turite pasiruošti dvigubai geriau, kai ruošiatės susitikimui su seksualiniais smurtautojais.

- ✓ Jums būtina turėti stiprų palaikymą.
- ✓ Tai, ką ketinate pasakyti, privalote pakartoti begalę kartų.
- ✓ Privalote būti pakeitęs savo įsitikinimą, kas iš tikrųjų kaltas dėl jūsų patirto skausmo.
- ✓ Privalote būti pasiruošęs iš esmės pakeisti savo santykius su tėvais arba net jų apskritai atsisakyti.

Jei jūsų tėvai vis dar gyvena kartu, galite su jais kalbėtis ir kartu, ir atskirai. Tačiau mano patirtis rodo, kad seksualinės prievartos atveju mažiau emocijų sukelia atskiras pokalbis su kiekvienu iš tėvų. Kai tenka kalbėtis su abiem tėvais, jie dažnai susivienija norėdami apsaugoti savo santuoką nuo to, ką jie suvokia kaip visuotinį puolimą prieš juos. Tokiu atveju jums vienam teks atsilaikyti prieš du, todėl ypač svarbu, kad šalia būtų jus palaikantis žmogus.

Nors neįmanoma prognozuoti, kokia bus vieno ar kito smurtautojo reakcija, tiesioginis pokalbis akis į akį kartais padeda išvengti bereikalingo karščiavimosi. Smurtautojas gali neigti, kad prieš jus apskritai kada nors buvo seksualiai smurtaujama, įtūžęs gali pasišalinti arba užsipulti jūsų psichologą už tai, kad kursto jus griauti šeimą. Jis gali bandyti sumenkinti savo nusikaltimus, bet gali ir pripažinti savo kaltę. Turite būti pasirengęs viskam. Jei jis iš tiesų prisiima kaltę, nesileiskite užliūliuojamas jo pasiteisinimų. Smurtautojai dažnai bando priversti savo aukas jų gailėtis.

Nors pokalbis vyksta taip pat kaip ir kalbantis su visais toksiškais tėvais, yra keletas konkrečių dalykų, kuriuos turite paminėti sakydami, ko dabar iš jų norite. Prieš jus smurtavusio asmens atsakymai į šiuos prašymus bus vienintelis tikslus rodiklis, pagal kurį galėsite spręsti, koks bus tolesnis jūsų bendravimas.

O norite štai ko:

1. kad jis pripažintų viską, kas įvyko. Jei smurtautojas teigia neprisimenantis, pareikalaukite, kad net ir negalėdamas prisiminti, jis vis tiek viską patvirtintų, nes jei jūs tai atsimenate, vadinasi, tai – tiesa;
2. kad jis atsiprašytų;
3. kad jis prisiimtų visą kaltę ir kad aiškiai pasakytų, kad jūs – nekaltas;
4. kad norėtų atitaisyti skriaudą. Pavyzdžiui, smurtautojas gali pradėti lankytis terapiniuose užsiėmimuose, užmokėti už jūsų terapinį gydymą, atsiprašyti kitų jūsų gyvenime jums svarbių žmonių už sukeltą skausmą ir kai jums reikės, sutikti pasikalbėti apie tai, kas įvyko.

Noriu jus įspėti: atsiprašymai gali skambėti labai apgaulingai ir jums suteikti nepamatuotų vilčių, kad jūsų santykiai iš esmės pasikeis. Jei smurtautojui atsiprašius jo elgesys nesikeičia, viskas liks kaip ir anksčiau. Jis privalo rodyti norą spręsti šią problemą. Priešingu atveju jo atsiprašymai liks tuščiais žodžiais, kurie jums sukels tik dar daugiau skausmo ir nusivylimo.

Suprantama, kad tik nedaugelis nukentėjusiųjų sulaukia teigiamos reakcijos į visus ar bent jau daugelį iš šių prašymų, tačiau kad galėtumėte sutvirtėti jūs pats, šiuos prašymus labai svarbu išsakyti. Privalote apibrėžti svarbiausias taisykles, pagal kurias ateityje vyks jūsų bendravimas. Turite aiškiai parodyti, kad daugiau nesitaikstysite su melu, ne iki galo pasakyta tiesa, paslaptimis ir tikrovės neigimu. Svarbiausia aiškiai leisti supras-

ti, kad daugiau nesiruošiate jaustis kaltas dėl smurtavimo prieš jus – kad nuo šiol nebenorite būti auka.

„Pats laikas nustoti mums apsimetinėti"

Treisė nusprendė su savo tėvu ir mama susitikti atskirai. Treisė buvo sakiusi tėvui, kad lankosi terapiniuose užsiėmimuose, tačiau nepaaiškino, dėl ko. Ji paprašė, kad jis kartu su ja nueitų į susitikimą su psichologu, jis sutiko, tačiau, kol galų gale išdrįso ateiti, kelis kartus pranešė negalėsiąs dalyvauti.

Treisės tėvas Haroldas buvo smulkaus kūno sudėjimo, plikteléjęs, šeštą dešimtį bebaigiantis vyras. Jo išvaizda buvo nepriekaištinga ir kiekviena aprangos detalė puikiai derėjo su šiuo metu jo einamomis aukštomis direktoriaus pareigomis. Kai jo paklausiau, ar jis žino, kodėl Treisė norėjo, kad jis ateitų susitikti su manimi, jis atsakė, kad „maždaug žino". Pradėjau nuo to, kad paprašiau Treisės papasakoti tėvui, kokius terapinius užsiėmimus ji lanko:

– Lankausi incesto aukoms skirtos grupės užsiėmimuose, tėti. Tai žmonės, kurių tėčiai, o kartais ir mamos jiems padarė tai, ką tu padarei man.

Haroldas pastebimai išraudo ir nukreipė žvilgsnį į šoną. Jis bandė kažką sakyti, bet Treisei jį nutraukus, jis sutiko jos išklausyti. Ji toliau jam kalbėjo apie tai, ką jis jai darė ir kokia šlykšti, išsigandusi, sutrikusi ir purvina ji dėl to jautėsi. Tuomet paaiškino jam, kaip patirta lytinė prievarta sutrikdė jos gyvenimą:

– Niekada nemaniau, kad būtų normalu susižavėti kitu vyru. Man nuolat atrodydavo, kad taip tave išduodu ar apgaudinėju. Jaučiausi esanti tavo nuosavybė, tarsi be tavęs neturėčiau jokio kito gyvenimo. Patikėjau tavo žodžiais, kad esu kekšė – juk, šiaip ar taip, savyje nešiojausi šią purviną paslaptį. Maniau, kad tai –

mano kaltė. Didžiąją gyvenimo dalį esu paskendusi į depresiją, tačiau išmokau elgtis taip, tarsi viskas būtų nuostabu. Aišku, tikrai ne viskas nuostabu, tėti, ir pats laikas nustoti mums apsimetinėti. Mano santuoka kone sugriuvo, nes aš nekenčiau sekso, nekenčiau savo kūno ir savęs pačios! Ačiū Dievui, dabar viskas po truputį keičiasi, tačiau iki šiol tau visuomet pavykdavo išsisukti nuo bausmės, o visą naštą teko vilkti man. Tu mane išdavei, išnaudojai, padarei blogiausia, ką tik tėvas gali padaryti savo mažai dukrai.

Paskui Treisė pasakė tėvui, ko iš jo norinti – kad jis atsiprašytų ir besąlygiškai prisiimtų kaltę už tai, kas įvyko. Ji taip pat pasiūlė jam pačiam viską papasakoti mamai, kol to nepadarė ji.

Treisės tėvas buvo priblokštas. Jis ėmė ją kaltinti šantažu ir nors jis nebandė neigti paties incesto, tačiau bandė sumenkinti įvykusius dalykus, primindamas Treisei, kad jis niekuomet „jos neskaudino fiziškai". Jis iš tiesų atsiprašė, tačiau labiausiai jaudinosi dėl to, kaip tai atsilieps jo santuokai ir profesiniam įvaizdžiui, jei viskas „iškils į viešumą". Jis tvirtino, kad jokie terapiniai užsiėmimai jam nereikalingi, nes jo gyvenimas buvo „prasmingas ir produktyvus".

Kitą savaitę Treisė privertė tėvą viską „prisipažinti" mamai. Atėjusi į užsiėmimus Treisė papasakojo, kaip viskas klostėsi toliau:

– Mama reagavo labai skausmingai, tačiau vos po akimirkos paprašė manęs jam atleisti ir niekam daugiau apie tai nepasakoti. Kai jai pasakiau, kad negalėsiu to padaryti, ji paklausė, kodėl man taip norisi juos skaudinti. Kaip jums tai patinka – visame šiame reikale staiga tapau blogiuke.

Visi kiti grupės dalyviai nekantravo sužinoti, kaip Treisė jautėsi žengusi šį svarbų žingsnį. Niekuomet nepamiršiu jos pasakytų žodžių:

– Jaučiuosi, tarsi man nuo pečių būtų nusiritusi trisdešimties tonų našta. Žinote ką? Dabar suprantu, kad turiu teisę sakyti tiesą, ir jei kiti žmonės negali jos priimti – tai ne mano problema.

Mes visi negalėjome atsidžiaugti matydami, kad Treisė vėl atgavo pasitikėjimą savimi ir tiek daug pasiekė stengdamasi išsivaduoti iš skausmingų kančių. Galų gale Treisė apsisprendė nenutraukti santykių su tėvais, tačiau jų bendravimą smarkiai apriboti.

...Tarsi daužytum galva į sieną

Treisei praktiškai nereikėjo mano pagalbos aiškinantis su tėvu. O štai Lizai, kurios patėvis – įtakingas vietos pastorius – ne tik ją tvirkino, bet ir kone pasmaugė jai išdrįsus paprašyti liautis, pagalba buvo labai reikalinga, ypač kai jos mama ir patėvis pareiškė norą pas mane ateiti kartu. Lizai paprašius tėvų, kad jie su ja apsilankytų terapiniuose užsiėmimuose, jie atsakė, kad „padarytų bet ką, kad tik padėtų jai išspręsti savo psichines problemas“.

Kai Lizai buvo trylika, desperatiškai bandydama sustabdyti patėvio smurtą, ji prasitarė mamai apie jo elgesį. Mama ja nepatikėjo ir Liza šia tema daugiau niekada nekalbėjo.

Lizos patėvis Bartas buvo rafinuotos išvaizdos, rausvaskruostis į septintą dešimtį įžengęs vyras. Verta paminėti, kad pas mane jis atėjo vilkėdamas juodą kunigo sutaną ir baltą apykaklę. Lizos mama Roma buvo aukšta, liekna, griežtų veido bruožų moteris, jos juodus plaukus daug kur buvo išvagojusios žilų plaukų sruogos. Vos įžengę į mano kabinetą jie abu spinduliavo pasipūtėlišku pasipiktinimu.

Liza viską padarė ir pasakė taip, kaip buvo repetavusi, tačiau kaskart, kai tik bandydavo pradėti kalbėti apie patirtą tvirkinimą, ją pertraukdavo pikti tėvų kaltinimai ir kategoriškas neigi-

mas. Jos tėvai tvirtino, kad ji psichiškai nesveika ir viską prasimano, kad ji pagedusi, kerštinga mergiotė, bandanti atsiteisti su Bartu dėl to, kad jis buvo „griežtos drausmės" šalininkas. Liza nepasidavė, tačiau jai nieko daugiau nepavyko pasiekti. Netekdama vilties ji žvilgtelėjo į mane. Įsiterpiau į jų pokalbį sakydama:

– Ji tikrai ilgai kentė jūsų abiejų išdavystes – daugiau neleisiu taip su ja elgtis. Man labai gaila, kad nė vienam iš jūsų nepakanka drąsos pripažinti tiesą. Bartai, jūs žinote, kad viskas, ką Liza sako – tiesa. Tokių žeminančių ir skaudžių dalykų niekas neišsigalvoja. Ir niekas neišsigalvoja ilgų metų depresijos ir gėdos. Jūsų padarytam nusikaltimui suėjo senaties terminas, tačiau noriu, kad žinotumėte, jog dėl to, kad dirbate su vaikais, kurie jumis pasitiki ir laiko autoritetu, mudvi su Liza apie jus pranešėme vaikų apsaugos tarnyboms. Jei dar kada nuskriausite kokį nors vaiką, tai jums turės labai skaudžių pasekmių. Nesuprantu, kaip galite mokyti gyventi kitus žmones, kai visas jūsų paties gyvenimas pagrįstas melu. Jūs – melagis ir vaikų tvirkintojas, šventasis tėve! Tai žinote ir jūs, ir Dievas.

Barto veidas suakmenėjo. Jis nieko neatsakė, tačiau akivaizdžiai matėsi, koks jis įsiutęs. Kreipiausi į Lizos mamą paskutinį kartą bandydama įtikinti ją pripažinti tiesą, tačiau visos mano pastangos buvo bergždžios.

Barto ir Romos apsauginiai mechanizmai buvo nepramušami, todėl nemačiau jokios prasmės toliau versti Lizą kankintis. Ji sužinojo viską, ko jai reikėjo, todėl Barto ir Romos paprašiau išeiti.

Liza suprato, kad jai teks pasirinkti tarp savo tėvų ir savo pačios emocinės gerovės. Turėti ir viena, ir kita buvo neįmanoma. Jai nebuvo sunku apsispręsti:

– Privalau išbraukti juos iš savo gyvenimo. Jie – tikri bepročiai. Vienintelis būdas man su jais ir toliau bendrauti – tapti tokia pat

beprote. Dabar, kai jaučiuosi daug stipresnė, man atrodo, kad jie – tarsi kitos planetos gyventojai. Viešpatie, Siuzana, ir ta moteris buvo mano mama?!

Ji pradėjo verkti. Laikiau ją apglėbusi keletą minučių, kol ji nustojo kūkčioti. Galų gale ji tarė:

– Ko gero, labiausiai skaudina žinojimas, kad jiems tiesiog nerūpiu ir niekada nerūpėjau. Juk žinant, kokia paprastai būna meilė, akivaizdu, kad jie manęs nemyli.

Šiuo paskutiniu sakiniu Liza įrodė esanti pasirengusi pripažinti siaubingą tiesą, su kuria tenka susitaikyti daugeliui suaugusių žmonių, kurie vaikystėje patyrė prievartą, – gerai viską išanalizavusi ji suvokė, kad jos tėvai paprasčiausiai nesugeba mylėti. Tik dėl jų kaltės ir charakterio trūkumų Treisei teko pažinti šią skaudžią tiesą.

Pokalbis su tyliuoju partneriu

Konės tėvai gyveno kitoje valstijoje, todėl ji nusprendė santykius išsiaiškinti parašiusi atskirus laiškus tėvui ir mamai. Atlikdama pratimą, kai turėjo vaidinti save pačią vaikystėje, Konė prisiminė, kad kai tėvas tvirkino ją pirmą kartą, ji apie tai pasakė mamai. Konei buvo ypač svarbu sužinoti, kodėl jos mama nieko nepadarė, kad ją apsaugotų.

Išsiuntusi laiškus iš nekantrumo Konė negalėjo nustygti vietoje. Praėjus trims savaitėms ji pasiskundė negavusi jokio atsakymo iš tėčio.

– Betgi tu jį gavai, – tariau. – Jis tau leido suprasti nenorintis su tuo turėti nieko bendro.

Tačiau Konė gavo laišką iš mamos. Dalį šio laiško ji perskaitė visiems grupės dalyviams:

Kad ir ką pasakyčiau, niekaip neatitaisysiu tau padarytos didžiulės žalos. Tuo metu maniau, kad padariau viską, kad tave apsaugočiau. Kalbėdavausi su juo apie tai, ir jis prisiekinėdavo, kad daugiau taip nebesielgs. Atrodė, kad kalba taip nuoširdžiai. Jis prašė jam suteikti dar vieną galimybę, sakydamas, kad myli mane. Niekas nesupras, kokia baimė ir abejonės mane draskė tuomet. Nežinojau, ką daryti, maniau, kad viskas išsisprendė. Dabar man šlykštu ir pagalvoti, kad leidausi taip lengvai apgaudinėjama. Taip troškau, kad būtume laiminga šeima, kad ir pati tapau akla ir kurčia tam, kas vyko aplinkui. Visomis priemonėmis siekiau išsaugoti mūsų santykių ramybę. Šiuo metu mano galvoje sukasi tiek minčių, kad apie tai daugiau nebegaliu kalbėti. Galbūt, kaip ir visada, šis mano laiškas tau nelabai kuo padės, Kone, bet žinok viena – aš myliu tave ir noriu tau viso ko geriausio.

Su meile, mama

Šis laiškas suteikė Konei šiokios tokios vilties, kad jųdviejų santykiai galėtų tapti nuoširdesni. Man pasiūlius, Konė surengė konferencinį pokalbį, kuriame dalyvavo ji pati, jos mama ir aš. Per pokalbį Konės mama Margarita dar kartą išreiškė apgailestavimą dėl to, kas buvo nutikę, ir prisipažino buvusi silpna ir dangsčiusi šį nusikaltimą. Aš irgi pradėjau viltis, kad šios dvi moterys galės visavertiškai bendrauti... Iki tol, kol Konė paprašė mamos padaryti vieną jai labai svarbų dalyką:

Konė: Nesitikiu, kad paliksi jį dabar, kai praėjo šitiek metų, tačiau noriu tavęs paprašyti kai ko, kas man labai svarbu. Noriu, kad jam pasakytum, kaip siaubingai jis pasielgė su manimi. Iš jo nesitikiu nieko – jis nesveikas, pamišęs žmogus ir su tuo jau susitaikiau, tačiau noriu, kad apie tai jis išgirstų iš tavęs.

Margarita ilgą laiką netarė nė žodžio.

Margarita: Negaliu to padaryti, tiesiog negaliu. Prašau, nereikalauk to iš manęs.

Konė: Tai ir toliau ketini jį saugoti, o man atsuki nugarą, kaip ir iki šiol? Gavusi tavo laišką pagalvojau, kad galbūt pagaliau turėsiu mamą. Pamaniau, kad gal nors kartą palaikysi mane. Vien gailesčio nepakanka, mama. Privalai ir šį tą padaryti dėl manęs. Turi parodyti, kad mane myli, o ne vien apie tai kalbėti.

Margarita: Kone, visa tai buvo taip seniai. Dabar turi savo gyvenimą, savo šeimą. Jis – viskas, kas man liko.

Konę karčiai nuvylė mamos atsisakymas įvykdyti vienintelį jos prašymą, tačiau ji suvokė, kad mama apsisprendė dar prieš daugelį metų. Konei buvo nerealu tikėtis, kad kažkas pasikeis šiuo metu.

Konė nusprendė, kad savo pačios labui su mama ji minimaliai bendraus laiškais ir telefonu, susitaikiusi su jos trūkumais. Su savo tėvu ji nusprendė nutraukti bet kokius santykius.

„Nuo šiol viskas bus kitaip"

Dano mama Evelina, į pensiją išėjusi vidurinės mokyklos direktorė, į atvirą sūnaus prisipažinimą reagavo visiškai kitaip. Kai Danas pagaliau išdrįso mamai papasakoti apie visus tuos metus, kai jis kentė savo tėvo seksualinę prievartą, jo tėvai buvo jau maždaug dešimt metų išsiskyrę.

Evelina graudžiai raudojo klausydama išsamaus Dano pasakojimo, ką jam teko patirti, o tada priėjusi jį stipriai apkabino:

– Viešpatie, mielasis, man taip gaila. Kodėl tu man nieko nesakei? Tikrai būčiau radusi kokią nors išeitį. Net neįsivaizdavau, kad tokie dalykai būtų galėję vykti. Jutau, kad su juo kažkas negerai. Mūsų lytinis gyvenimas buvo klaikus, ir žinojau, kad jis ištisai masturbuojasi užsidaręs vonioje, tačiau man net mintis nekilo, kad jis galėtų nuskriausti tave. Vaikeli mano, atleisk man, labai prašau, atleisk.

Neįvertinęs jos gebėjimo atjausti, Danas nerimavo, kad mamai teks atlaikyti pernelyg didelę emocinę naštą. Tačiau ji jį patikino, kad jai daug geriau iš jo išgirsti siaubingą tiesą negu gyventi apsuptai melo:

– Jaučiuosi priblokšta, bet be galo džiaugiuosi, kad man pasakei. Dabar pradedu suprasti, kas ir kaip buvo, tiek daug dalykų tiesiog savaime susidėlioja į vietas... Tavo gėrimas, depresija ir tiek įvairių keistenybių mano santuokoje. Žinai, metų metais kaltindavau save dėl to, kad jis manimi kaip moterimi visai nesidomėjo. Be to, kaltindavau save dėl jo ūmaus būdo. Dabar suprantu, kad jis buvo ligonis, sunkus ligonis, ir dėl to, kas nutiko, nė vienas iš mūsų nesame kaltas. Nuo šiol pradėsime gyventi kitaip.

Pasakęs tiesą Danas ne tik apdovanojo pats save, bet ir įteikė dovaną mamai. Papasakojęs jai apie tėvo lytinę prievartą jis atsakė jai į daugybę skausmingų, gluminančių klausimų apie jos santuokinį gyvenimą. Dano mama reagavo taip, kaip to trokšta visi incestą patyrę žmonės – užjautė jį, pyko ant smurtautojo ir nuoširdžiai jį palaikė.

Kai Danas su savo mama iš mano kabineto išėjo susikibę už rankų, netyčia pagalvojau, kaip būtų puiku, jei visos mamos mokėtų reaguoti būtent taip.

IŠLEISTUVĖS

Lankant terapinius užsiėmimus ateina ta akimirka, kai būsite po kelis kartus parašęs ir perrašęs visus laiškus, dalyvavęs vaidinimuose, atlikęs pratimus, išsiaiškinęs su tėvais ir apsisprendęs, kokie bus tolesni jūsų tarpusavio santykiai. Pastebėsite, kad darotės vis stipresnis ir jaučiatės geriau. Pasikeitę jūsų įsitikinimai, jausmai ir elgesys pamažu bus tapę neatsiejama jūsų asmenybės dalimi. Tai reiškia, kad tuomet būsite pasirengęs „išleistuvėms“.

Jums, kitiems grupės dalyviams ir jūsų psichologui tai bus liūdna, bet kartu ir džiaugsminga diena. Jums teks atsisveikinti su vienintele gera šeima, kurią kada nors turėjote, nors daugelis grupės dalyvių ir toliau ilgą laiką artimai bendrauja net ir tuomet, kai terapinis gydymas būna seniai baigtas. Šios grupės narių draugystės, kurios gimė pasidalijus skaudžia emocine patirtimi, paprastai būna labai tvirtos ir teikia palaikymą ir paguodą, kurie padeda įveikti netekties skausmą, baigus lankyti terapinius užsiėmimus.

Terapijos pabaigos diena priklausys nuo jūsų būklės. Daugelis mano vadovaujamose grupėse besilankančių lytinę prievartą patyrusių žmonių gydymo ciklą užbaigia per metus ar pusantrų. Jei jus neįtikėtinai stipriai palaiko tėvai (kaip palaikė Dano mama), šis laikotarpis gali sutrumpėti. Jei nuspręsite nutraukti santykius, kaip padarė Konė atsisakiusi bet kokio tolesnio bendravimo su tėvu, užsiėmimus gali tekti lankyti kiek ilgiau, kad viduje viena po kitos neimtų kauptis netektys (nustojus lankytis grupėje ir nutraukus bendravimą su tėvais). Niekaip negaliu atsistebėti, kaip per šį gana trumpą laikotarpį žmogaus asmenybė gali pasikeisti taip smarkiai, ypač turint omenyje, koks sugniuždytas žmogus buvo iš pradžių.

Naujai gimęs žmogus

Retsykiais mano užsiėmimus lankę klientai susisiekia su manimi ir papasakoja, kaip jiems sekasi. Mane ypač sujaudino ir pamalonino vienas laiškas, kurį neseniai gavau iš jaunos moters Patricijos, kuri buvo viena iš pirmųjų gydymą man vadovaujant baigusių žmonių.

Patricija dalyvavo vienuose iš pirmųjų incesto aukoms skirtų mano grupinių užsiėmimų. Tuomet jai buvo šešiolika metų. Apie ją trumpai užsiminiau septintame skyriuje – tai ta pati

maža mergaitė, kurios tėvas pagrasino atiduoti ją įvaikinti, jei ji nenusileis jo reikalavimams. Daug metų apie ją nieko nežinojau, tačiau prisiminiau, kad ji neturėjo galimybių išsiaiškinti su savo tėvu, nes jis pradingo likus keleriems metams iki jos apsilankymo pas mane. Štai ką ji man parašė:

Miela Siuzana,

rašau norėdama jums dar kartą padėkoti, kad leidote man pradėti gyvenimą iš naujo. Jūsų ir kitų grupės dalyvių dėka jaučiuosi tikrai puikiai.

Esu ištekėjusi už nuostabaus vyro, turime tris vaikus ir aš vėl galiu pasitikėti kitais žmonėmis. Manau, kad dėl to, ką man teko patirti, tapau geresne mama. Mano vaikai žino, kur jų negalima liesti, o jei taip nutiktų, supranta, kad privalo pasisakyti man, ir aš tikrai mokėsiu juos apsaugoti.

Galų gale vis dėlto susitikau su savo tėvu. Teko nemažai pasistengti, tačiau man pavyko jį rasti ir išsakyti viską, ką jam jaučiu. Jis atsakė tik tiek: „Aš – ligotas žmogus.“ Jis niekada taip ir nepasakė, kad gailisi, bet jūs gerai sakėte – tai nesvarbu. Man palengvėjo tiesiog pasakius, kad aš nekalta, ir kaltę perleidus tiems, kas turi ją prisiimti. Ačiū už meilę, esu jums skolinga savo gyvenimą.

Amžinai dėkinga,
Patricija

Patricijos pokyčiai – niekuo neišsiskiriantys. Nors artimųjų lytinę prievartą vaikystėje patyręs žmogus iš gyvenimo nieko nesitiki, terapiniai užsiėmimai yra tikrai veiksmingi. Kad ir kaip prastai jaustumėtės, galite pakeisti savo gyvenimą – pradėti gerbti save, išsilaisvinti iš kaltės jausmo, baimės ir gėdos. Visi žmonės, apie kuriuos pasakojau šiame skyriuje, pakilo iš desperacijos liūno ir pasveiko. Tą patį galite padaryti ir jūs.

15. Kaip ištrūkti iš užburto rato?

Netrukus po to, kai pasirodė knyga „Vyrai, kurie nekenčia moterų, ir moterys, kurios juos myli“, gavau laišką iš vienos skaitytojos Džanetės, kuriame ji rašė, ką tik baigusi skaityti šią knygą:

> Kiekviename knygos puslapyje atpažinau mudviejų su vyru santykius. Suvokiau ne tik tai, kad mano vyras smurtauja, bet kad ir aš pati esu kilusi iš tokios giminės, kurioje vyrų smurtavimas ir moterų kančios būdavo perduodamos iš kartos į kartą. Skaitydama jūsų knygą įgavau ryžto ir drąsos dabar pat padaryti tam galą. Nesu įsitikinusi, ar mano vyras norės keistis ir ar aš ir toliau su juo gyvensiu, tačiau tikrai žinau viena – nuo šiol mano vaikai šalia savęs matys tokią mamą, kuri nesitaikstys su jokiu smurtu ir kuri neleis jų užgaulioti. Augantys mano sūnūs nemanys, kad normalu skriausti moteris, o mano dukra nebus pasmerkta tapti dar viena smurto auka. Ačiū, kad parodėte man teisingą kelią.

Nors pagrindiniai veikėjai keičiasi, ydingo elgesio įsuktas ratas gali įtraukti ištisas kartas. Nors susidaro įspūdis, kad skirtingų kartų šeimose vyksta vis kitokios dramos, tačiau toksiški įpročiai visuomet sukelia stebėtinai panašius padarinius – skausmą ir kančią.

Džanetė drąsiai pasiryžo kovoti su savo giminėje seniai įsigalėjusiu smurtavimu ir pasyvumu. Nusprendusi keisti savo elgesį ir pažaboti savo vyro emocinį smurtavimą Džanetė žengė milžinišką žingsnį, kad jos vaikai būtų išlaisvinti nuo kartaus giminės palikimo. Ji bandė ištrūkti iš užburto smurto rato.

Iš pradžių posakis „smurto ratas" atsirado kalbant apie smurtavimą prieš vaikus, siekiant, kad mušamas vaikas užaugęs nemuštų savo vaikų. Tačiau aš šią sąvoką išplėčiau, norėdama, kad būtų įvardytos visos smurto formos.

Ištrūkti iš smurto rato man reiškia nustoti jaustis auka arba liautis elgtis kaip jūsų smurtaujantys ar įgūdžių stokojantys tėvai. Tuomet bendraudami su partneriais, vaikais, draugais, bendradarbiais, aukštesnes pareigas einančiais žmonėmis ir tėvais nebesielgiate kaip bejėgis, priklausomas vaikas. Be to, jūs kreipiatės pagalbos, suvokę, kad su savo sutuoktiniu arba vaikais elgiatės taip, kad paskui pačiam būna gėda. Nors keistis visų pirma reikia pradėti nuo savęs, pamatysite, kad šie pokyčiai atneš daug geresnių rezultatų. Išsivadavę iš smurto rato, apsaugote savo vaikus nuo gniuždančių įsitikinimų, taisyklių ir potyrių, kurie buvo tapę neatsiejama jūsų vaikystės dalimi. Gali būti, kad pakeisite ne tik savo šeimos, bet ir daugelio ateinančių jūsų giminės kartų santykius.

„Galiu pasirūpinti savo vaikais"

Vienas iš veiksmingiausių būdų ištrūkti iš smurto rato – pasižadėti skirti daugiau dėmesio savo vaikams, negu jums skyrė jūsų tėvai.

Melanija suprato, kad nors ji ir nepatyrė tėvų meilės ir rūpesčio, tai nereiškia, kad ji pati negali to duoti savo vaikams. Nors ji turėjo rūpestingai saugotis, kad vėl negrįžtų prie senų elgesio įpročių, jos pasiryžimas buvo labai tvirtas:

– Man buvo taip baisu pasiryžti turėti vaikų. Net neįsivaizdavau, kokia mama būsiu. Buvo tikrai nelengva. Daug kartų esu ant jų užrikusi, nuvariusi į savo kambarius ir liepusi palikti mane ramybėje. Negalėjau suprasti, kaip jie drįsta ištisai man zysti ir ko nors reikalauti. Tačiau nuo to laiko, kai pradėjau lankyti terapinius užsiėmimus, suvokiau, kad būtent taip su manimi elgėsi mano mama. Todėl, kai mane apima bloga nuotaika, bandau susivaldyti, kad tik jų neatstumčiau. Turiu stengtis iš paskutiniųjų, tačiau man pavyksta susitvardyti. Nesu tobula, bet bent jau kažkaip stengiuosi elgtis geriau. Po galais, juk vieną kartą tam reikia padaryti galą!

Melanija ėmėsi konkrečių žingsnių, kad atsikratytų praeities traumų. Jai nuoširdžiai pasikalbėjus su mama, abi moterys ėmė daug atviriau viena kitai reikšti savo jausmus ir išgyvenimus. Melanija sužinojo, kad keliose pastarosiose jos giminės kartose mamos būdavo emociškai nutolusios ir bejėgės. Buvo nuostabu stebėti, kaip ji pati stengiasi su savo vaikais nesielgti taip pat.

Nors jau lankė terapinius užsiėmimus, Melanija dar užsirašė ir į pagalbos tėvams grupę. Ji pasižadėjo tapti geresne mama, tačiau kadangi jos matytas tėvų elgesio pavyzdys buvo niekam tikęs, ji visai nežinojo, ką reiškia būti gera mama. Ji niekada nematė, kaip elgiasi geri tėvai. Šioje pagalbos grupėje išsisklaidė daugelis visai suprantamų jos baimių, be to, ji išmoko kasdienius buitinius sunkumus spręsti neužsisklęsdama savyje ir nesinervindama dėl vaikų įkyrumo.

Melanija taip pat išmoko geriau pasirūpinti savo pačios poreikiais ir atsikratyti vidinės tuštumos jausmo. Ji susirado naujų draugų pagalbos tėvams grupėje ir tautinių šokių kolektyve, į kuriuos ją paraginau užsirašyti. Ji beveik išsivadavo iš savo ankstesnės priklausomybės nuo problemų turinčių vyrų, kuriuos puldavo gelbėti pamiršusi savo pačios interesus.

Šią knygą pradėjome skaityti nuo pasakojimo apie Gordoną – gydytoją, kurį vaikystėje tėvas mušdavo diržu. Po šešių mėnesių terapinio gydymo jis galutinai įsisąmonino, kad vaikystėje prieš jį būdavo smurtaujama. Jis rašė laiškus, dalyvavo vaidinimo pratimuose ir išsiaiškino santykius su tėvais. Pamažu atsikratęs didžiosios dalies praeityje susikaupusio skausmo, jis pradėjo suvokti, kad savo ankstesniu elgesiu tik dar labiau įsuko smurto ratą savo paties šeimoje.

Gordonas: Šimtus kartų sau prisiekinėjau, kad nesielgsiu kaip mano tėvas, tačiau prisiminęs, kaip viskas būdavo, suprantu, kad, ko gero, su savo žmona elgiausi lygiai taip pat kaip jis su manimi. Toks pat auklėjimas davė tokius pačius rezultatus.

Siuzana: Vaikystėje meilė ir prievarta tau buvo neatsiejama viena nuo kitos. Tavo tėvas įkūnijo ir viena, ir kita, kartais netgi tuo pačiu metu. Suprantama, kad tavo sąmonėje šie jausmai yra sumišę.

Gordonas: Tikrai maniau, kad esu kitoks, nes fiziškai savo žmonos neskriausdavau. Tačiau ją žeminau žodžiais ir kankinau savo permainingomis nuotaikomis. Jaučiuosi, tarsi būčiau palikęs tėvų namus, bet savyje vis dar nešiočiausi tėvą.

Visą savo gyvenimą Gordonas neigė, kad jo tėvas smurtavo. Visą laiką, kol gyveno su žmona, jis neigė, kad ir jis pats smurtauja. Tačiau iš tikrųjų pasikeitė tik smurto forma. Gordono tėvas naudojo fizinį smurtą ir skausmą, o Gordonas prieš savo žmoną smurtavo kalbomis, keldamas jai emocinį skausmą. Gordonas tapo lygiai tokiu pačiu pateisinimų savo elgesiui ieškančiu smurtautoju, skriaudiku ir despotu kaip ir jo tėvas.

Kol Gordonas neigė, kad tam tikra prasme jis atkartoja savo tėvo smurtaujantį elgesį, jis nesuprato, kad turi galimybę rinktis. Jei nesuprantate esantys įsukti į smurto ratą, negalite pasi-

ryžti iš jo ištrūkti. Gordonas atsitokėjo tik tuomet, kai jį paliko žmona.

Gordonui labai pasisekė, kad jo sunkus darbas davė rezultatų. Jo žmona, pamačiusi, kad jo elgesys pasikeitė, neseniai sutiko pabandyti vėl gyventi kartu. Jis nustojo jai grasinti ir ją žeminti. Užuot visą pyktį liejęs jai, jis panaikino to pykčio priežastis. Dabar jis gali su ja atvirai kalbėtis apie savo baimes ir vaikystėje patirtą smurtą. Jis ištrūko iš smurto rato.

„Mano vaikams nereikės augti su alkoholiku tėvu"

Glenas, kuris padarė klaidą nusprendęs į savo įmonę įdarbinti alkoholiką tėvą, sau prisiekė, kad jo gyvenime daugiau niekuomet nebus alkoholiu piktnaudžiaujančių žmonių. Vis dėlto paaiškėjo, kad jo šeimai taip ir nepavyko ištrūkti iš alkoholizmo liūno. Jis vedė alkoholikę ir jo paaugliams vaikams kilo reali grėsmė įjunkti į alkoholį arba narkotikus.

> – Galvojau, kad mano vaikams neteks patirti tokių pačių problemų kaip man, kadangi aš alkoholio nevartoju. Tačiau smarkiai geria jų mama, kuri atsisako kreiptis pagalbos. Kūnas pagaugais nuėjo, kai vieną vakarą grįžęs namo pamačiau, kaip Denisė, šalia pasistačiusi dėžę alaus, jį gurkšnoja kartu su abiem mūsų paaugliais sūnumis. Visi trys jau buvo gerokai įkaušę. Paaiškėjo, kad tai vyksta nebe pirmą kartą. Viešpatie, Siuzana, aš negeriu ir vis tiek savo gyvenime negaliu atsikratyti alkoholio. Vieną kartą tai turi liautis!

Glenas jau nebebuvo tas pats drovus, nervingas vyras, kurį pamačiau per pirmąjį mūsų susitikimą. Jo pasiryžimas nesitaikstyti su žmonos Denisės elgesiu dar niekuomet nebuvo toks tvirtas. Jis suprato, kad turi imtis ryžtingų veiksmų, norėdamas ištrūkti iš šio užburto rato, kol jis dar neįtraukė ir jo vaikų. Galiausiai jis

pagrasino palikti žmoną, jei ji nepradės gydytis, ir šį savo grasinimą buvo tvirtai apsisprendęs įvykdyti. Todėl Denisė užsirašė į anoniminių alkoholikų grupę, o abu jų vaikai pradėjo dalyvauti jaunimui skirtoje dvylikos žingsnių programoje „Alateen“.

Jei esate suaugęs alkoholikų tėvų vaikas, labai tikėtina, kad su alkoholizmo problema susidursite ir savo šeimoje. Net jei jūs, kaip ir Glenas, pats nepiktnaudžiaujate alkoholiu, labai realu, kad pasirinksite išgėrinėti mėgstantį partnerį. Jei taip ir nutiks, augdami jūsų vaikai matys tokį patį alkoholiko (ir alkoholizmą toleruojančio žmogaus) elgesį kaip ir jūs. Jei neištrūksite iš šio rato, tikriausiai ir jie patys taps alkoholikais arba alkoholizmą toleruojančiais šeimos nariais.

„Nenoriu skriausti savo vaiko“

Šeštame skyriuje trumpai užsiminiau apie Holę, kuri pas mane atsidūrė teismo sprendimu, kai buvo nustatyta, kad ji fiziškai smurtauja prieš savo mažą sūnų. Žinojau, kad, norėdama galutinai ištrūkti iš smurto rato, Holė turės išmokti atsikratyti savo praeities traumų ir išmokti pakeisti dabartinį savo elgesį. Tačiau per pirmuosius kelis mudviejų užsiėmimus daugiausia stengiausi ją išmokyti, kaip susivaldyti emocijų įkarštyje – to jai reikėjo labiausiai. Ji turėjo vėl išmokti kontroliuoti savo kasdienį gyvenimą, o tam reikėjo išmokti valdyti pyktį. Ir tik tuomet ji bus pasiruošusi imtis daug daugiau laiko pareikalausiančio darbo – išsivaduoti iš savo vaikystės skausmo.

Primygtinai paraginau Holę kartą per savaitę lankytis anoniminių tėvų grupės užsiėmimuose – tai nepaprastai veiksminga savitarpio pagalbos grupė smurtaujantiems tėvams. Šios grupės užsiėmimuose Holė rado „pagalbininkę“ – moterį, kuriai galėtų paskambinti, jausdama, kad nesusivaldžiusi gali nuskriausti sūnų. Pagalbininkė galėtų padėti Holei nusiraminti, patarti,

kaip elgtis, arba net atvykti į jos namus, kad padėtų išspręsti konfliktą.

Kol anoniminių tėvų užsiėmimuose Holė mokėsi nepasiduoti stresinėse situacijose ją staiga apimančiam norui pulti muštis, mudviejų terapiniuose užsiėmimuose dirbome kita, nors ir panašia kryptimi. Pirmiausia norėjau, kad Holė išmoktų atpažinti tuos savo fizinius pojūčius, kuriuos patirdavo prieš prasidedant pykčio ar smurto protrūkiams. Pyktis susideda iš daugelio fiziologinių komponentų. Paaiškinau Holei, kad pagal savo organizmo pojūčius ji galėtų suprasti, ko tikėtis, jei tik mokėtų juos atpažinti. Kai Holei pavyko suprasti, ką paprastai jaučia prieš prarasdama savitvardą, ji nustebo, kad tų pojūčių yra tiek daug:

– Kai man tai pasakėte, Siuzana, nepatikėjau, bet iš tikrųjų yra būtent taip! Kai pradedu pykti, jaučiu, kaip smarkiai įsitempia mano kaklas ir pečiai. Mano pilvas pradeda smarkiai gurgti ir skleisti keistus garsus. Kietai suspaudžiu žandikaulius, pradedu greitai kvėpuoti, širdis ima daužytis pašėlusiu ritmu, o akys prisipildo ašarų.

Šie Holės fiziniai potyriai buvo artėjančios audros pranašai. Pasakiau, kad ji pati privalanti įsiklausyti į organizmo siunčiamus signalus, kad galėtų išvengti audros šėlsmo. Anksčiau, kad galėtų atsikratyti didžiulės vidinės įtampos, ji arba aprėkdavo savo sūnų, arba jam trenkdavo. Norėdama iš smurto rato išvaduoti savo šeimą, ji turėjo išmokti atsispirti savo impulsyvioms emocijoms ir pradėti elgtis kitaip.

Kai Holė išmoko atpažinti artėjančio pykčio priepuolio fizinius požymius, buvo pats laikas išmokyti ją kitaip reaguoti į šiuos užplūstančius jausmus. Mes daug kalbėjome, kuo skiriasi impulsyvi ir konstruktyvi reakcija, tačiau Holė taip ilgai buvo valdoma savo impulsyvių emocijų, kad niekaip negalėjo sugalvoti, kaip dar būtų galima elgtis tokiose situacijose. Kad jai būtų

lengviau, paklausiau, kaip, jos manymu, būtų turėję reaguoti jos pačios tėvai užuot ištisai prieš ją smurtavę:

– Būčiau norėjusi, kad jie tiesiog būtų kur nors išėję, kol nusiramins, pavyzdžiui, jie būtų galėję pasivaikščioti po kvartalą ar dar kur nors.

Pasiūliau jai kitą kartą supykus pasielgti lygiai taip pat. Tada paklausiau, kokių dar dalykų būtų norėjusi iš savo tėvų, kuriuos galėtų pabandyti padaryti pati.

– Galėčiau suskaičiuoti iki dešimties... Bet kadangi pažįstu save, geriau būtų suskaičiuoti iki penkiasdešimties. Galėčiau pasakyti sūnui, kad nenoriu jo skriausti, ir paprašyti kurį laiką pabūti savo kambaryje. Arba paskambinti savo pagalbininkei ir su ja kalbėtis, kol pyktis atlėgs.

Pagyriau Holę, kad jai pavyko rasti puikių išeičių. Kelis ateinančius mėnesius ji labai džiaugėsi savo padaryta pažanga mokantis kontroliuoti savo jausmus ir impulsyvų elgesį. Pamačiusi, kad gali valdytis ir kad sugeba elgtis kitaip negu jos mama, ji buvo pasiruošusi imtis sunkaus uždavinio – išsivaduoti iš vaikystėje patirto skausmo.

„Nepaliksiu savo vaikų vienų su savo tėvu“

Janina, kurią tvirkino tėvas ir kuri dvidešimt metų stengėsi susigrąžinti jo meilę, po atviro pokalbio su tėvais įgavo daugiau pasitikėjimo savimi. Kažkas iš jos grupės paklausė, kokie yra jos tėvų santykiai su jos aštuonmete dukra Rašele. Janina atsakė, kad ji nustatė labai griežtas taisykles, kaip jos tėvai gali bendrauti su anūke:

– Pasakiau, kad niekada su jais nepaliksiu Rašelės vienos. Pasakiau taip: „Žinai, tėti, niekas nepasikeitė. Tu nesikreipei jokios

pagalbos ir vis dar esi toks pat žmogus kaip ir tuomet, kai skriaudei mane. Kaip galiu tau patikėti savo dukrą?" O mamai pasakiau, kad netikiu, jog ji sugebės pasirūpinti Rašelės saugumu. Juk ji būdavo namie, kai jis tvirkindavo mane.

Janina suprato tai, ko nepavyksta suprasti daugeliui kitų incesto aukų – norint ištrūkti iš smurto rato nuo smurtautojo reikia apsaugoti ir kitus vaikus. Incestas – paslaptingas potraukis, kuriam sunku atsispirti. Smurtautojas, kuris tvirkina savo paties dukrą, dažnai gali tvirkinti ir savo anūkus ar kitus šalia esančius vaikus. Janina negalėjo būti tikra, kad taip nenutiks, todėl dėl visa ko ėmėsi atsargumo priemonių.

Be to, nuėjusi į artimiausią knygyną, Janina nupirko dukrai knygų, kuriose vaikams suprantamai paaiškinama, koks yra skirtumas tarp įprasto švelnaus elgesio ir nederamų seksualinio pobūdžio veiksmų. Šia tema galima rasti ir įvairių vaizdajuosčių. Tokių priemonių tikslas – ne gąsdinti vaiką, tačiau ramiai jam paaiškinti tuos dalykus, apie kuriuos tėvai drovisi kalbėti, tačiau kuriuos turi žinoti visi vaikai. Mano paraginta, Janina žengė dar vieną drąsų ir pasitikėjimo suteikiantį žingsnį:

– Apie tai kalbu visai giminei. Įtikinote mane, kad privalau pasirūpinti ne tik Rašelės, bet ir visų kitų giminės vaikų saugumu, juk mano tėvas bendrauja su jais visais. Ne visiems patinka toks mano elgesys, ypač mano tėvams, tačiau jiems teks išmokti su tuo susitaikyti. Metų metais tylėjau, tikėdama, kad saugau šeimą, o iš tikrųjų saugojau tik savo tėvą. Tačiau niekam neprasitardama kėliau pavojų giminaičių vaikams.

Nors Janina pasielgė atsakingai ir drąsiai, ne visi jai padėkojo už jos atskleistą informaciją. Paprastai incesto paliestoje giminėje kai kurie giminaičiai džiaugiasi sužinoję tiesą, kiti ja taip ir nepatiki, tačiau yra ir tokių, kurie ima pykti, kaltindami jus melu ar tėvų išdavyste. Kaip ir aiškinantis santykius su tėvais, nuo

giminaičių reakcijos didžia dalimi priklauso būsimi jūsų santykiai su jais. Ryšiai su kai kuriais giminaičiais gali pašlyti, tačiau kartais tai būna kaina, kurią reikia sumokėti už vaikų saugumą. Incestas įmanomas tik tuomet, kai visi sąmokslininkai tyli. Pasakius tiesą žengiamas didelis žingsnis pirmyn siekiant ištrūkti iš šio užburto rato.

„Atsiprašau, kad tave įskaudinau"

Vienas iš svarbiausių toksiškus tėvus išduodančių ypatumų yra tai, kad jie retai atsiprašo už savo destruktyvų elgesį arba apskritai to nedaro. Štai kodėl norint ištrūkti iš smurto rato taip svarbu atsiprašyti tų, kuriuos galbūt įskaudinote, ypač savo paties vaikų. Jums gali būti sunku prisiversti tą padaryti arba galbūt atrodys, kad taip parodote savo silpnumą. Gal baiminsitės, kad atsiprašinėdami sumenkinsite savo autoritetą, tačiau mano patirtis rodo, kad po tokio poelgio vaikai kaip tik jus pradeda labiau gerbti. Net ir vaikas jaučia, kad savanoriškas atsiprašymas – tai stiprios valios ir drąsos įrodymas. Nuoširdus atsiprašymas – vienas iš labiausiai gydančių ir išlaisvinančių dalykų, kuriuos jums kada nors yra tekę ar teks padaryti.

Stengdamasi atsikratyti vaikystėje patirto skausmo, Holė suvokė norinti atsiprašyti sūnaus, tačiau jai buvo baisu tą padaryti. Ji nežinojo, ką reikėtų sakyti. Kad jai būtų lengviau, į pagalbą pasitelkiau vaidybinį pratimą. Per kitą mūsų užsiėmimą prisitraukiau savo kėdę prie pat jos ir laikydama ją už abiejų rankų paprašiau įsivaizduoti, kad ji – jos pačios sūnus Stiuartas. Aš vaidinau Holę. Paprašiau, kad „Stiuartas" man papasakotų, kaip jautėsi skriaudžiamas.

***Holė* (Stiuartas)**: Mamyte, labai tave myliu, bet tuo pačiu tavęs ir bijau. Kai tu supyksti ir puoli manęs mušti, man atrodo, kad siau-

bingai manęs nekenti. Dažnai net nesuprantu, kuo nusikaltau. Stengiuosi būti geras, bet... Mamyte, prašau, daugiau nebemušk manęs...

Holė nutilo, stengdamasi sulaikyti ašaras. Ji juto savo sūnaus skausmą ir kentėjo pati. Ji būtų mielai pasakiusi savo mamai tą patį, ką vaidindama pasakė sūnaus vardu. Ji pasiryžo tą vakarą grįžusi namo atsiprašyti sūnaus.

Kitą savaitę pas mane atėjo visa švytėdama. Atsiprašyti Stiuarto visai nebuvo taip sunku, kaip jai atrodė. Jai užteko pagalvoti, kokius žodžius visuomet troško išgirsti iš savo pačios tėvų. Štai kaip ji viską atpasakojo:

– Pasakiau jam: „Vaikeli, kai kada savo elgesiu tave labai įskaudinu ir man dėl to labai gėda. Neturiu teisės tavęs mušti ar pravardžiuoti. Nenusipelnei tokio elgesio. Esi puikus vaikis. Kalta esu aš – vien aš, bet pagaliau aš po truputį sveikstu – jau seniai turėjau pradėti ieškoti pagalbos. Supranti, mano tėvai smarkiai mane mušdavo, ir aš niekuomet nesupratau, kiek pykčio nešiojuosi savo širdy. Dabar žinau, kad supykusi mokėsiu elgtis visiškai kitaip. Tu galbūt jau ir pastebėjai, kad man geriau sekasi susivaldyti. Todėl nuoširdžiai esu įsitikinusi, kad tavęs daugiau nebemušiu, bet jei taip ir nutiktų, noriu, kad nubėgtum pas kaimynus ir paprašytum pagalbos. Daugiau niekada nenoriu tavęs skriausti, mums abiem paskui būna blogai. Tikrai labai tave myliu, brangusis, ir labai tavęs atsiprašau.“

Atsiprašydami savo vaikų mokote juos pasitikėti savo jausmais ir nuojautomis. Jūsų elgesys sako: „Tai, ką tau padariau, ir tai, kas tau atrodė neteisinga, iš tikrųjų ir buvo neteisinga. Tavo pojūčiai tavęs neapgavo.“ Taip pat jiems parodote, kad net ir jūs darote klaidų, tačiau nebijote prisipažinti klydęs. Iš jūsų poelgio jie supranta, kad ir vaikai gali klysti, jei gali už savo klaidas atsakyti. Sugebėdami atsiprašyti jūs mokote juos tikrojo meilės meno.

Jūs turite galią keisti savo vaikų likimą. Išsivadavę iš jums primestos kaltės, neapykantos sau ir pykčio, kartu išlaisvinate ir savo vaikus. Pakeitę šeimoje nusistovėjusius įpročius ir ištrūkę iš užburto ydingo elgesio rato, savo vaikams, jų vaikams ir visiems ateinančių kartų vaikams įteikiate neįkainojamą dovaną. Jūs kuriate jų ateitį.

Epilogas

Metas nustoti kankinti save

Filme „Karo žaidimai“ pasakojama apie tai, kaip vienas iš JAV vyriausybės kompiuterių buvo užprogramuotas pradėti pasaulinį atominį karą, ir visos pastangos pakeisti kompiuterio programą nuėjo perniek. Tačiau paskutinę sekundę kompiuteris išsijungė sakydamas: „Įdomus žaidimas. Vienintelis būdas jį laimėti – nežaisti.“

Tą patį galima pasakyti apie daugelio mūsų nepaliaujamai žaidžiamą žaidimą, stengiantis priversti savo toksiškus tėvus pasikeisti. Kovojame iš paskutiniųjų, tikėdamiesi, kad jie ims mus mylėti ir branginti. Ši kova gali mus visiškai išsekinti, o mūsų kasdienį gyvenimą pripildyti sumaišties ir skausmo. Ir viskas vis tiek bus veltui. Vienintelis būdas laimėti – nežaisti.

Laikas nustoti žaisti, nustoti kankinti save. Tai nereiškia, kad turite išsižadėti savo tėvų, tai reiškia, kad turite nustoti:

- ✓ bandyti juos pakeisti, tikėdamiesi, kad tuomet patys pasijusite geriau;
- ✓ stengtis išsiaiškinti, ką reikia padaryti, kad vėl atgautumėte jų meilę;
- ✓ nustoti emociškai reaguoti į jų veiksmus ir žodžius;

✓ puoselėti iliuziją, kad vieną dieną sulauksite jų nuoširdaus palaikymo, kurio esate vertas.

Kaip ir daugelis toksiškus tėvus turinčių suaugusių vaikų, protu galbūt suvokiate, kad jei iki šiol nepajutote emocinio ryšio su tėvais, tikriausiai jau niekuomet jo ir nepajusite. Tačiau šis suvokimas retai kada pasiekia jausmų lygį. Jumyse nerimstantis vaikas tikriausiai laikosi įsikibęs vilties, kad vieną dieną jūsų tėvai – kad ir kokie netobuli jie būtų – supras, koks nuostabus esate, ir apgaubs jus savo meile. Gali būti, kad trūks plyš sieksite atsilyginti jiems už savo nusižengimus, net ir tuomet, kai tiksliai nežinote, kuo nusikaltote, tačiau puolę savo toksiškiems tėvams į glėbį, tikėdamiesi sulaukti jų meilės ir supratimo, kurių jums taip trūko vaikystėje, pasijusite taip, tarsi būtumėte atėjęs atsigerti vandens iš tuščio šulinio. Jūsų ištrauktas kibiras bus sausutėlis.

NUSTOTI KANKINTIS IR GYVENTI TOLIAU

Metų metais Sandra, kurios religingi tėvai nepaliaujamai kankino ją priekaištais dėl aborto, kaip dažnai būna, buvo užspeitusi save į kampą, stengdamasi žūtbūt priversti savo tėvus pasikeisti. Jai prireikė didžiulės drąsos pripažinti sau, kokios tuščios jos viltys sulaukti tėvų meilės ir supratimo:

– Visus šiuos metus tikėjau, kad mano tėvai – nuostabūs ir kad didžiausių problemų keliu aš pati. Man buvo tikrai labai sunku patikėti, kad mano tėvai nemoka manęs mylėti. Jiems puikiai sekasi mane kontroliuoti, kritikuoti, priversti mane jaustis kaltą, jaustis blogai, bet jie nemoka nei priimti manęs tokios, kokia esu, nei manęs gerbti. Jų meilės nusipelnau arba netenku priklausomai nuo to, ar tuo momentu jie mano, kad esu gera ar ne. Žinau, kad toks jų elgesys nepasikeis. Jie jau tokie yra, o aš tikrai turiu daug svarbesnės veiklos negu ištisai bandyti priversti juos elgtis kitaip.

Sandra daug pasiekė, turint omenyje tai, kaip iš pradžių ji idealizavo savo tėvus. Ji atvirai pasikalbėjo su jais apie jų elgesį sužinojus apie abortą. Tame pokalbyje jos mama lyg ir prisipažino, kad jie nepalaikė jos taip, kaip būtų turėję palaikyti. Vis dėlto jie ir toliau nepagrįstai reikalavo, kad Sandra jiems skirtų daugybę savo laiko ir aukotųsi dėl jų.

Sandra paprašė manęs padėti jai sugalvoti, ką pasakyti tėvams, kad jie aiškiai suprastų, kada ir kaip jie gali pas ją lankytis, kiek laiko ji jiems galės skirti ir kad ji nesitaikstys su jų nuolatiniais kaltinimais ir kritika. Štai keletas atsakymų, kuriuos sugalvojome kartu su Sandra:

- ✓ Mama ir tėti, žinau, kad jums labai svarbu kuo daugiau laiko praleisti su manimi, tačiau aš turiu savo gyvenimą ir nesiruošiu vykdyti kiekvienos jūsų užgaidos, kuri tik jums šaus į galvą.
- ✓ Daugiau neleisiu jums manęs puldinėti. Turite teisę galvoti, ką tinkami, tačiau neturite teisės su manimi elgtis šiurkščiai ar mane žeminti. Jei vėl imsite taip elgtis, aš su tuo nesitaikstysiu.
- ✓ Suprantu, kad jus tai nuliūdins, tačiau nuo šiol daug dažniau negu anksčiau iš manęs išgirsite „ne“. Nesiruošiu su jumis praleisti kiekvieno sekmadienio ir daugiau nebenoriu, kad pas mane atvyktumėte prieš tai nepaskambinę.
- ✓ Suprantu, kad dėl to daug kas pasikeis ir kad pokyčiai gąsdina. Tačiau man atrodo, kad visa tai – tik į gerą. Žinau, kad taip mūsų tarpusavio santykiai taps geresni.

Sandrai iš tikrųjų pavyko pakeisti destruktyvius savo ir tėvų santykius. Ji nustatė aiškias ribas, kiek jie gali kištis ir kontroliuoti jos gyvenimą, bet kartu ir nesistengė keisti jų požiūrio ar įsitikinimų.

Vienas iš sunkiausių dalykų siekiant nustoti save kankinti – sugebėti leisti tėvams būti tokiems, kokie jie yra. Neturite pasy-

viai stebėti, kaip jie lipa jums ant galvos, tačiau jiems pradėjus taip elgtis, privalote išmokti valdyti savo pyktį ir impulsyvias reakcijas.

Kaip Sandra ir tikėjosi, tėvai buvo labai nepatenkinti pasikeitusiu jos elgesiu. Jie nenorėjo pripažinti, kad lig tol jie braudavosi į jos gyvenimą ir su ja elgdavosi kaip su vaiku, tačiau Sandrai jų prisipažinimo nereikėjo. Gyvenime ji išmoko tvarkytis pati. Po kurio laiko jos tėvai nenoriai susitaikė su naujomis bendravimo taisyklėmis.

Kivirčams su tėvais Sandra išeikvodavo daugybę jėgų. Dabar, kai tų kivirčų nebeliko, šias jėgas ji galėjo skirti savo santuokai sustiprinti ir savo asmeniniams tikslams įgyvendinti. Jai su vyru atsirado daug laiko kalbėtis, planuoti, mylėtis ir vienas kitam skirti visą dėmesį, kuris jiems buvo toks reikalingas. Ji taip pat pradėjo siekti užsibrėžto tikslo – vieną dieną turėti savo gėlių parduotuvę. Praėjus maždaug dvejiems metams nuo terapinių užsiėmimų pabaigos apsidžiaugiau iš Sandros gavusi skrajutę, kurioje buvo pranešama apie puokščių salono atidarymą.

Žinoma, galite ir toliau elgtis taip, tarsi būtumėte mažas ar bejėgis vaikas, laukiantis savo tėvų leidimo užaugti. Tačiau šį leidimą sau galite suteikti tik jūs pats, o ne jie. Kai nuoširdžiai suprasite, kad nebėra prasmės alinti save, pamatysite, kad nustojote griauti savo paties gyvenimą.

NAUJA MEILĖS SAMPRATA

Meilė – tai ne vien jausmai, bet ir elgesio būdas. Pasakiusi „Mano tėvai nemoka manęs mylėti“, Sandra turėjo omenyje, kad jos tėvai savo elgesiu nemoka parodyti meilės. Jei paklaustumėte Sandros tėvų arba bet kurių kitų toksiškų tėvų, ar jie myli savo vaikus, dauguma jų nedvejodami tai patvirtintų. Liūdna, tačiau daugelis tokius tėvus turinčių vaikų beveik niekuomet nesijautė

mylimi. Tai, ką toksiški tėvai vadina meile, retai primena supratingą ir palaikantį elgesį.

Daugelis toksiškų tėvų vaikų auga visiškai nesusigaudydami, kas yra meilė ir kokius jausmus ji turėtų kelti. Jų tėvai su jais elgėsi ypač nemeiliai ir tai vadino meile. Jie pamažu įsisąmonino, kad meilė – tai chaosas, įtampa, sumaištis ir dažnai – kančia, kad tai kažkas, dėl ko jie privalo atsisakyti savo svajonių ir troškimų. Akivaizdu, kad meilė yra visai ne tai.

Mylintis elgesys jūsų nežlugdo, neišmuša iš pusiausvyros ir nesukelia neapykantos sau. Meilė neskaudina, ją jausti gera. Mylintis elgesys jus stiprina emociškai. Kai esate nuoširdžiai mylimas, jaučiatės įvertintas, apsuptas rūpesčio, branginamas ir gerbiamas. Tikra meilė šildo, teikia malonumą, saugumą, stabilumą ir vidinę ramybę.

Kai tik suprasite, kas yra meilė, tikriausiai suvoksite, kad jūsų tėvai negalėjo ar nemokėjo mylėti. Tai vienas iš liūdniausių dalykų, kuriuos gyvenime jums gali tekti pripažinti. Tačiau aiškiai suvokę ir įsisąmoninę savo tėvų elgesio trūkumus ir dėl jų patirtas savo paties netektis, į savo gyvenimą būsite pasirengęs įsileisti žmones, kurie jus mylės iš tikrųjų – taip, kaip jūs nusipelnote būti mylimas.

PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Kaip ir visi vaikai, ar elgiatės gerai, ar blogai, vaikystėje suprasdavote išgirdę tėvų pagyrimus arba priekaištus. Kadangi jūsų toksiškų tėvų teigiami vertinimai būdavo tokie iškreipti, jums dažnai tekdavo paneigti savo suvokiamą tikrovę ir pasistengti save įtikinti tuo, kas jums atrodė netiesa. Net ir būdamas suaugęs vis dar galite elgtis taip pat.

Tačiau šioje knygoje aprašyti pratimai padės jums ir jūsų vertinimo skalė pamažu pradės atspindėti jūsų pačių, o ne tėvų

tikrovės suvokimą. Jūs mokotės pasitikėti savo suvokiama tikrove. Pamatysite, kad net jei jūsų tėvai ir nesutinka su jumis ar nepritaria tam, ką darote, jums bus nesunku iškęsti jų nepasitenkinimą, nes jų teigiamas įvertinimas jums jau nebereikalingas. Jūs tampate tvirta asmenybe.

Kuo tvirtesnis ir labiau nepriklausomas tapsite, tuo mažiau bus patenkinti jūsų tėvai. Nepamirškite, kad toksiškus tėvus gąsdina pokyčiai. Susitaikyti su jūsų nauju teigiamu elgesiu tokiems tėvams dažnai būna sunkiau negu bet kam kitam. Štai kodėl jums taip svarbu pasitikėti savo jausmais ir nuostatomis. Po kurio laiko tėvai galbūt pripras prie naujos jūsų laikysenos, o jūsų santykiai netgi gali imti panašėti į dviejų suaugusių žmonių bendravimą. Tačiau lygiai taip pat jie gali pradėti elgtis dar nuožmiau ir daryti viską, kad tik sugrąžintų ankstesnę padėtį. Kad ir kas nutiktų, tik jūs pats galite išsilaisvinti iš destruktyvių savo šeimos elgesio įpročių.

Bandymas iš tikrųjų tapti suaugusiu žmogumi nėra tolygus procesas. Kilsite, krisite žemyn, pasistūmėsite į priekį, o tada – vėl atgal. Nusiteikite tam, kad ne viskas pavyks, kad neišvengsite kluptelėjimų. Niekuomet galutinai neatsikratysite nerimo, baimės, kaltės ir sumaišties jausmų. Tai neįmanoma. Tačiau šios demoniškos jėgos daugiau nebegalės jūsų valdyti – tai ir yra svarbiausia.

Išmokęs vis geriau kontroliuoti savo ankstesnius ir dabartinius santykius su tėvais, pamatysite, kaip smarkiai pagerės jūsų bendravimas su kitais žmonėmis, o ypač požiūris į save patį. Tikriausiai pirmą kartą pajusite, kad galite laisvai mėgautis savo paties gyvenimu.

Rekomenduojama literatūra

Beattie, Melody. Codependent No More. New York: Harper/Hazeldon, 1987.

Black, Claudia. It Will Never Happen to Me. Denver: M.A.C. Publishers, 1982.

Bowen, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

Bradshaw, John. Healing the Shame That Binds You. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1988.

Clarke, Jean Illsley. Self-esteem: A Family Affair. Minneapolis: Winston Press, 1978.

Forward, Susan, and Craig Buck. Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation (revised edition). New York: Viking Penguin, 1988.

Fossum, Merle A., and Marilyn J. Mason. Facing Shame: Families in Recovery. New York: W.W. Norton & Co., 1986.

Halpern, Howard M. Cutting Loose: An Adult Guide to Coming to Terms with Your Parents. New York: Bantam Books, 1978.

Herman, Judith. Father-Daughter Incest. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

Kempee, C. H. The Battered Child. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

Miller, Alice. For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence. New York: Farrar Straus Giroux, 1983.

Miller, Alice. Prisoners of Childhood. New York: Basic Books, 1981.

Weissberg, Michael, M.D. Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress. New York: W.W. Norton & Co., 1983.

Whitfield, Charles L. Healing the Child Within. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1987.

Woititz, Janet Geringer. Adult Children of Alcoholics. Pompano Beach: Health Communications Inc., 1983.

Apie autorius

Mokslų daktarė SUSAN FORWARD – visame pasaulyje garsi psichologė, dėstytoja, dienraščio „New York Times" geriausių knygų rinkimuose į pirmą vietą pakilusių bestselerių „Toksiški tėvai" ir „Men Who Hate Women and the Women Who Love Them" autorė, taip pat parašiusi šias knygas: „Obsessive Love", „Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation", „Money Demons", „Emotional Blackmail", „When Your Lover Is a Liar" ir „Toxic In-Laws". Ji užsiima privačia gydytojos praktika, be to, penkerius metus dirbo kasdien transliuojamos radijo pokalbių laidos vedėja ABC radijo stotyje. Ji taip pat vedė daugybę grupinių terapinių užsiėmimų, rengė mokymus ir konsultacijas daugelyje Pietų Kalifornijos medicinos ir psichiatrijos centrų, be to, įsteigė pirmąjį privatų seksualinę prievartą patyrusių žmonių gydymo centrą Kalifornijoje. Ji gyvena Los Andžele ir turi du suaugusius vaikus.

Filmų ir televizijos laidų autorius ir prodiuseris CRAIG BUCK yra publikavęs daug įvairių straipsnių žmonių elgsenos tema daugelyje šalies žurnalų ir laikraščių. Kartu su Susan Forward jis yra knygų „Toksiški tėvai", „Obsessive Love", „Betrayal of Innocence" ir „Money Demons" bendraautoris. Jis gyvena Los Andžele kartu su žmona ir dukterimi.

Forward, Susan

Fo-159 *Toksiški tėvai*. Kaip atsikratyti skaudžios patirties ir susigrąžinti savo gyvenimą / Susan Forward, Craig Buck; iš anglų kalbos vertė Ieva Šimkuvienė. – Vilnius: Vaga, 2014. – 336 p.

Bibliogr.: p. 332.
ISBN 978-5-415-02364-6
UDK 159.922

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.leidykla.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 1300 egz.

Ar jūs toksiškų tėvų vaikas?

Kai buvote maži...

ar tėvai sakė jums, kad esate blogas ar nieko vertas?

ar drausmindami jus naudojo fizinę jėgą?

ar jums reikėjo rūpintis tėvų problemomis?

ar dažnai bijodavote tėvų?

ar tėvai darė ką nors, ką privalėjote laikyti paslaptyje, tik tarp jūsų?

Dabar, kai jau suaugote...

ar tėvai vis dar elgiasi su jumis kaip su mažu vaiku?

ar praleidę šiek tiek laiko su tėvais patiriate intensyvių emocijų ar fizinių reakcijų?

ar tėvai kontroliuoja jus grasindami, kurstydami kaltės jausmą, pasitelkdami pinigus?

ar jaučiate, kad neįtiksite savo tėvams, kad ir ką bedarytumėte?



Šioje knygoje mokslų daktarė Suzana Forvard (Susan Forward) – visame pasaulyje garsi psichologė, dėstytoja, grupinių terapinių užsiėmimų ir mokymų vadovė daugelyje Pietų Kalifornijos medicinos ir psichiatrijos centrų – dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai gali padėti išsilaisvinti iš žlugdančių santykių su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.

„Bandymas iš tikrųjų tapti suaugusiu žmogumi nėra tolygus procesas. Kilsite, krisite žemyn, pasistūmėsite į priekį, o tada – vėl atgal. Nusiteikite tam, kad ne viskas pavyks, kad neišvengsite kluptelėjimų. Niekuomet galutinai neatsikratysite nerimo, baimės, kaltės ir sumaišties jausmų.
Tai neįmanoma. Tačiau šios demoniškos jėgos daugiau nebegalės jūsų valdyti – tai ir yra svarbiausia."

ISBN 978-5-415-02364-6





www.vaga.lt